

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Schab gotowany 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II ŚN				Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )		
Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Kluski leniwe z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, JAJ, SEL.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) 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 ( <b>SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Kluski leniwe z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Kluski leniwe z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD				Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z makreli w oleju z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

2025-03-31 poniedziałek

W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska
Wartość energetyczna: 2476.32 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 375.59 g; W tym cukry: 108.68 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2469.79 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 375.00 g; W tym cukry: 107.56 g; Błonnik pok.: 19.29 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2664.64 kcal; Białko ogółem: 123.28 g; Tłuszcz: 76.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 378.13 g; W tym cukry: 109.39 g; Błonnik pok.: 17.63 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2453.50 kcal; Białko ogółem: 118.58 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 343.24 g; W tym cukry: 83.65 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2525.64 kcal; Białko ogółem: 126.85 g; Tłuszcz: 92.25 g; Kw. tł. nasy.: 40.92 g; Węglowodany ogółem: 313.79 g; W tym cukry: 24.04 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2781.77 kcal; Białko ogółem: 115.59 g; Tłuszcz: 78.10 g; Kw. tł. nasy.: 40.12 g; Węglowodany ogółem: 411.33 g; W tym cukry: 107.86 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2188.26 kcal; Białko ogółem: 69.10 g; Tłuszcz: 50.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 371.22 g; W tym cukry: 121.22 g; Błonnik pok.: 17.46 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 1994.04 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 78.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 239.22 g; W tym cukry: 28.39 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2739.00 kcal; Białko ogółem: 101.64 g; Tłuszcz: 88.09 g; Kw. tł. nasy.: 42.56 g; Węglowodany ogółem: 391.69 g; W tym cukry: 117.79 g; Błonnik pok.: 21.76 g; Sól: 8.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska	
2025-04-01 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszlet drobiowy z kurnej półki 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany 40 g Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II ŚN				Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )			
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g ( <b>SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g ( <b>SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g ( <b>SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g ( <b>SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kopytki ziemniaczane * 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g ( <b>SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Leczo vegetariańskie 300 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt ( <b>SOJ</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Wartość energetyczna: 2367.03 kcal; Białko ogółem: 114.13 g; Tłuszcz: 76.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 314.72 g; W tym cukry: 68.95 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2324.52 kcal; Białko ogółem: 109.36 g; Tłuszcz: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 338.33 g; W tym cukry: 86.15 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2324.50 kcal; Białko ogółem: 112.56 g; Tłuszcz: 58.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 345.77 g; W tym cukry: 89.07 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2316.80 kcal; Białko ogółem: 108.64 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 353.33 g; W tym cukry: 86.06 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2762.58 kcal; Białko ogółem: 130.01 g; Tłuszcz: 92.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 368.36 g; W tym cukry: 43.55 g; Błonnik pok.: 42.77 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2814.74 kcal; Białko ogółem: 136.80 g; Tłuszcz: 77.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 401.95 g; W tym cukry: 111.50 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 1978.40 kcal; Białko ogółem: 113.25 g; Tłuszcz: 36.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.21 g; Węglowodany ogółem: 356.76 g; W tym cukry: 68.40 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2376.28 kcal; Białko ogółem: 113.25 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 11.82 g; Węglowodany ogółem: 335.88 g; W tym cukry: 63.67 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2452.02 kcal; Białko ogółem: 82.64 g; Tłuszcz: 93.62 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 337.95 g; W tym cukry: 67.02 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 8.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 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% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 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% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 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% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml ( <u>SOJ, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
II SN				Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )			
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cwikła z jabłkiem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cwikła z chrzanem b/c 200 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kluskę śląskie* 300 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cwikła z jabłkiem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Cwikła z chrzanem b/c 200 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cwikła z jabłkiem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kotlet z jaj-pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kotlet z jaj-pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
Kolejnia	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Schab gotowany 40 g Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 100 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 100 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska	
2025-04-02 środa	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt								
	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2638.57 kcal; Białko ogółem: 124.38 g; Tłuszcz: 99.02 g; Kw. tł. nasy.: 39.06 g; Węglowodany ogółem: 321.06 g; W tym cukry: 47.31 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2158.67 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 54.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 317.14 g; W tym cukry: 68.99 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2179.37 kcal; Białko ogółem: 113.97 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 318.38 g; W tym cukry: 70.10 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2315.94 kcal; Białko ogółem: 120.20 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 340.34 g; W tym cukry: 73.67 g; Błonnik pok.: 18.13 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2644.11 kcal; Białko ogółem: 142.11 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasy.: 41.48 g; Węglowodany ogółem: 343.88 g; W tym cukry: 33.55 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2518.75 kcal; Białko ogółem: 130.08 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 344.40 g; W tym cukry: 54.87 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 1971.60 kcal; Białko ogółem: 50.99 g; Tłuszcz: 50.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 339.37 g; W tym cukry: 63.63 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 2116.77 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 45.54 g; Kw. tł. nasy.: 10.81 g; Węglowodany ogółem: 328.85 g; W tym cukry: 53.46 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2778.44 kcal; Białko ogółem: 114.30 g; Tłuszcz: 104.77 g; Kw. tł. nasy.: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 350.33 g; W tym cukry: 62.24 g; Błonnik pok.: 42.11 g; Sól: 8.54 g;	
2025-04-03 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka 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% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab gotowany 40 g Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab gotowany 40 g Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 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% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <u>SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka 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% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <u>SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 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% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml ( <u>SOJ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <u>SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
		II ŚN	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )							
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto z mięs drobi i warzywami* 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Risotto z mięs drobi i warzywami* 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Risotto z mięs drobi i warzywami* 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drobi* 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto z mięs drobi i warzywami* 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Risotto z mięs drobi i warzywami* 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Risotto z mięs drobi i warzywami* 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Risotto z mięs drobi i warzywami* 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto wegetariańskie* (z soczewicą) 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) 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> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska	
2025-04-03 czwartek	Kolacja	Serek homo. naturalny 90 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g (.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Serek homo. naturalny 90 g (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Serek homo. naturalny 90 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Salatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa* z olejem* 80 g (SEL.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Serek homo. naturalny 90 g (MLE.) Tofu 50 g (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
		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.) Salata 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.) Salata 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.) Salata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Mus- przecier owocowy jablko-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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)
2025-04-04 piątek	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2370.67 kcal; Białko ogółem: 96.92 g; Tłuszcz: 80.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 325.05 g; W tym cukry: 42.37 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2297.17 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 71.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 326.00 g; W tym cukry: 49.25 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2366.02 kcal; Białko ogółem: 118.62 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 332.22 g; W tym cukry: 47.04 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2472.83 kcal; Białko ogółem: 119.46 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 358.79 g; W tym cukry: 65.15 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2624.99 kcal; Białko ogółem: 118.66 g; Tłuszcz: 97.84 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 334.64 g; W tym cukry: 26.01 g; Błonnik pok.: 37.76 g; Sól: 12.65 g;	Wartość energetyczna: 2583.49 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 81.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 361.78 g; W tym cukry: 50.61 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 1750.06 kcal; Białko ogółem: 61.68 g; Tłuszcz: 45.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 286.22 g; W tym cukry: 54.19 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2308.69 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; Węglowodany ogółem: 323.15 g; W tym cukry: 32.53 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2518.23 kcal; Białko ogółem: 83.32 g; Tłuszcz: 94.54 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 344.98 g; W tym cukry: 45.37 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 9.57 g;
		Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 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% 15 g (MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z białek z koperkiem 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z białek z koperkiem 100 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z białek z koperkiem 100 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
II ŚN				Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska				
2025-04-04 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba w cieście 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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 Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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		Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Dyniowa z 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		Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń z ryby mielonej (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	
		PD			Budyń o smaku waniliowym 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 waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )						
2025-04-04 piątek	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g			
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2430.02 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 90.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 311.87 g; W tym cukry: 54.80 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2161.63 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 301.87 g; W tym cukry: 53.59 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2340.97 kcal; Białko ogółem: 126.52 g; Tłuszcz: 72.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 305.41 g; W tym cukry: 55.63 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2622.97 kcal; Białko ogółem: 139.54 g; Tłuszcz: 80.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 348.98 g; W tym cukry: 88.91 g; Błonnik pok.: 17.61 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2644.85 kcal; Białko ogółem: 126.76 g; Tłuszcz: 93.49 g; Kw. tł. nasy.: 38.13 g; Węglowodany ogółem: 336.22 g; W tym cukry: 40.66 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2467.53 kcal; Białko ogółem: 129.22 g; Tłuszcz: 71.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 336.05 g; W tym cukry: 78.24 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 1747.35 kcal; Białko ogółem: 41.28 g; Tłuszcz: 39.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 319.96 g; W tym cukry: 47.68 g; Błonnik pok.: 14.01 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 1885.46 kcal; Białko ogółem: 80.41 g; Tłuszcz: 54.74 g; Kw. tł. nasy.: 10.25 g; Węglowodany ogółem: 278.52 g; W tym cukry: 52.64 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2624.98 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 105.46 g; Kw. tł. nasy.: 38.07 g; Węglowodany ogółem: 336.48 g; W tym cukry: 59.38 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 10.11 g;				



Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska	
2025-04-05 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5 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% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/sokórki 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5 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% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5 g	Ryz na napoju sojowym 300 ml ( <u>SOJ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 10 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 30 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5 g
		II ŚN			Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-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> )				
2025-04-05 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos pieczarkowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Gulasz z soczewicy i papryki 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
2025-04-05 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z soczewicy * 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% t 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoszkwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% t 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoszkwinia 100g (tubka) 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% t 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2493.62 kcal; Białko ogółem: 124.50 g; Tłuszcz: 93.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 303.02 g; W tym cukry: 53.93 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 0.949 g;	Wartość energetyczna: 2449.76 kcal; Białko ogółem: 123.54 g; Tłuszcz: 92.50 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 293.82 g; W tym cukry: 56.48 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2310.10 kcal; Białko ogółem: 120.86 g; Tłuszcz: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 299.29 g; W tym cukry: 66.74 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2339.28 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 335.00 g; W tym cukry: 89.96 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2682.13 kcal; Białko ogółem: 142.44 g; Tłuszcz: 106.49 g; Kw. tł. nasy.: 41.30 g; Węglowodany ogółem: 312.30 g; W tym cukry: 27.44 g; Błonnik pok.: 48.10 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 2765.63 kcal; Białko ogółem: 140.88 g; Tłuszcz: 103.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 331.96 g; W tym cukry: 58.22 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2167.37 kcal; Białko ogółem: 52.07 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 354.61 g; W tym cukry: 67.56 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2566.17 kcal; Białko ogółem: 113.17 g; Tłuszcz: 93.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 328.17 g; W tym cukry: 57.05 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2648.13 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz: 111.33 g; Kw. tł. nasy.: 43.17 g; Węglowodany ogółem: 342.69 g; W tym cukry: 57.54 g; Błonnik pok.: 39.21 g; Sól: 7.97 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska	
2025-04-06 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% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 5 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% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 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 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 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% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 5 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% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 5 g
		II ŚN			Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g			
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Coleslaw b/c 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Coleslaw (bez mleka) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Coleslaw (bez mleka) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Knedle ze śliwką* 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Coleslaw (bez mleka) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	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 Coleslaw b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z łosia ze szczypiorkiem 80g 1 szt ( <u>JAJ, RYB, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SKO, SOJ, MLE.</u> ) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 50 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Chaika 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )			Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Chaika 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Wafle ryżowe 30 g	Chaika 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

2025-04-06 niedziela

W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska
Wartość energetyczna: 2559.31 kcal; Białko ogółem: 148.50 g; Tłuszcz: 93.09 g; Kw. tł. nasy.: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 294.67 g; W tym cukry: 56.44 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2496.47 kcal; Białko ogółem: 149.52 g; Tłuszcz: 85.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 295.52 g; W tym cukry: 50.25 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2258.48 kcal; Białko ogółem: 123.70 g; Tłuszcz: 73.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 288.03 g; W tym cukry: 42.75 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2419.28 kcal; Białko ogółem: 143.22 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 297.47 g; W tym cukry: 37.46 g; Błonnik pok.: 17.91 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 3057.75 kcal; Białko ogółem: 170.91 g; Tłuszcz: 126.50 g; Kw. tł. nasy.: 49.11 g; Węglowodany ogółem: 325.49 g; W tym cukry: 46.29 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2801.32 kcal; Białko ogółem: 170.58 g; Tłuszcz: 95.45 g; Kw. tł. nasy.: 40.15 g; Węglowodany ogółem: 326.17 g; W tym cukry: 50.97 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2006.37 kcal; Białko ogółem: 54.99 g; Tłuszcz: 60.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 321.64 g; W tym cukry: 70.31 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 2928.16 kcal; Białko ogółem: 134.16 g; Tłuszcz: 133.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 308.70 g; W tym cukry: 55.39 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2343.72 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 72.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 330.22 g; W tym cukry: 63.07 g; Błonnik pok.: 37.21 g; Sól: 6.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żółdkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Twarożek z ziołami 90 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus 50 g ( <b>SEZ</b> ) Schab gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ</b> ) Twarożek z ziołami 90 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
II ŚN				Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )			
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pierogi z serem - chłodzone 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sytko 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wiewprzowy) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pulpet mięsno-warzywny* (wiewprzowy) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Ryż na sytko (brązowy) 180 g Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pierogi z serem - chłodzone 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pierogi z serem - chłodzone 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pulpet mięsno-warzywny* (wiewprzowy) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sytko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )			
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> ) Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> ) Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2709.64 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 87.77 g; Kw. tł. nasy.: 38.10 g; Węglowodany ogółem: 389.94 g; W tym cukry: 134.16 g; Błonnik pok.: 20.76 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2535.83 kcal; Białko ogółem: 118.88 g; Tłuszcz: 57.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 394.48 g; W tym cukry: 117.54 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2556.52 kcal; Białko ogółem: 121.91 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 395.73 g; W tym cukry: 118.66 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2447.41 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 380.34 g; W tym cukry: 103.58 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2737.67 kcal; Białko ogółem: 116.66 g; Tłuszcz: 106.40 g; Kw. tł. nasy.: 43.40 g; Węglowodany ogółem: 341.47 g; W tym cukry: 28.74 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 2995.60 kcal; Białko ogółem: 137.43 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 458.23 g; W tym cukry: 144.16 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 1975.81 kcal; Białko ogółem: 65.69 g; Tłuszcz: 39.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 349.84 g; W tym cukry: 105.87 g; Błonnik pok.: 18.61 g; Sól: 4.65 g;	Wartość energetyczna: 2291.34 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kw. tł. nasy.: 14.06 g; Węglowodany ogółem: 340.27 g; W tym cukry: 105.98 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2807.06 kcal; Białko ogółem: 114.47 g; Tłuszcz: 92.05 g; Kw. tł. nasy.: 42.35 g; Węglowodany ogółem: 394.79 g; W tym cukry: 136.87 g; Błonnik pok.: 20.76 g; Sól: 9.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 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% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 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% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml ( <u>SOJ, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )			
Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <u>SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Pierogi ukraińskie * 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Pierogi ukraińskie * 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD			Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z soczewicy * 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Pasztet z soczewicy * 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z soczewicy * 50 g ( <u>JAJ</u> ) Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z soczewicy * 50 g ( <u>JAJ</u> ) Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )				Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska
2025-04-08 wtorek	Wartość energetyczna: 2409.28 kcal; Białko ogółem: 105.38 g; Tłuszcz: 89.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 307.25 g; W tym cukry: 60.70 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2080.20 kcal; Białko ogółem: 112.24 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 297.99 g; W tym cukry: 62.17 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2705.05 kcal; Białko ogółem: 130.62 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 301.12 g; W tym cukry: 64.00 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2395.51 kcal; Białko ogółem: 131.35 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 333.07 g; W tym cukry: 82.05 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 7.52 g; 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2474.06 kcal; Białko ogółem: 136.53 g; Tłuszcz: 77.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 320.45 g; W tym cukry: 25.98 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2377.26 kcal; Białko ogółem: 127.36 g; Tłuszcz: 64.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 334.13 g; W tym cukry: 62.39 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 1879.05 kcal; Białko ogółem: 48.50 g; Tłuszcz: 50.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 315.51 g; W tym cukry: 64.98 g; Błonnik pok.: 18.78 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2042.93 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Tłuszcz: 48.41 g; Kw. tł. nasy.: 11.30 g; Węglowodany ogółem: 305.08 g; W tym cukry: 46.33 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2485.65 kcal; Białko ogółem: 91.43 g; Tłuszcz: 85.61 g; Kw. tł. nasy.: 38.44 g; Węglowodany ogółem: 350.31 g; W tym cukry: 66.76 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 6.23 g;
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
II ŚN				Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )			
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska	
2025-04-08 środa	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</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 Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ) Sałata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ) Sałata zielona 10 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <u>GLU OW</u> , <u>może zawierać</u> : <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> )	
		Wartość energetyczna: 2517.69 kcal; Białko ogółem: 118.62 g; Tłuszcz: 77.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 348.77 g; W tym cukry: 57.34 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2450.58 kcal; Białko ogółem: 115.17 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 353.61 g; W tym cukry: 58.21 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2555.57 kcal; Białko ogółem: 122.59 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 366.52 g; W tym cukry: 60.16 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2618.00 kcal; Białko ogółem: 128.08 g; Tłuszcz: 75.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 372.85 g; W tym cukry: 51.51 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2878.96 kcal; Białko ogółem: 139.91 g; Tłuszcz: 93.64 g; Kw. tł. nasy.: 40.45 g; Węglowodany ogółem: 387.29 g; W tym cukry: 39.79 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 13.45 g;	Wartość energetyczna: 2719.96 kcal; Białko ogółem: 129.02 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 389.03 g; W tym cukry: 58.39 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 1901.52 kcal; Białko ogółem: 66.10 g; Tłuszcz: 51.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 303.74 g; W tym cukry: 51.70 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2355.05 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 369.49 g; W tym cukry: 59.08 g; Błonnik pok.: 38.38 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2462.03 kcal; Białko ogółem: 82.95 g; Tłuszcz: 85.61 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 355.78 g; W tym cukry: 60.19 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 9.69 g;
2025-04-10 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g ( <u>SOJ</u> , <u>GOR</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II SN			Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g				
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Makaron vegetariański z ciecierzycą 300 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD		Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )					



Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska	
2025-04-10 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet z fasoli* 80 g ( <b>JAJ</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pastę z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pastę z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pastę z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet z fasoli* 80 g ( <b>JAJ</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pastę z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <b>SEL</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasztet z fasoli* 80 g ( <b>JAJ</b> ) Pastę z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <b>SEL</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet z fasoli* 80 g ( <b>JAJ</b> ) Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )				Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoszkwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2553.84 kcal; Białko ogółem: 112.85 g; Tłuszcz: 81.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 352.28 g; W tym cukry: 49.37 g; Błonnik pok.: 34.48 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2416.97 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 74.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 329.70 g; W tym cukry: 43.60 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2446.25 kcal; Białko ogółem: 120.93 g; Tłuszcz: 73.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 330.23 g; W tym cukry: 44.71 g; Błonnik pok.: 18.93 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2558.13 kcal; Białko ogółem: 117.48 g; Tłuszcz: 76.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 362.89 g; W tym cukry: 29.14 g; Błonnik pok.: 19.16 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2825.40 kcal; Białko ogółem: 132.88 g; Tłuszcz: 94.99 g; Kw. tł. nasy.: 38.42 g; Węglowodany ogółem: 370.33 g; W tym cukry: 29.14 g; Błonnik pok.: 37.25 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2714.37 kcal; Białko ogółem: 132.02 g; Tłuszcz: 83.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.21 g; Węglowodany ogółem: 365.83 g; W tym cukry: 44.92 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2015.74 kcal; Białko ogółem: 62.44 g; Tłuszcz: 42.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 353.06 g; W tym cukry: 47.24 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2340.17 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 13.93 g; Węglowodany ogółem: 352.89 g; W tym cukry: 47.24 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2653.48 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; Tłuszcz: 90.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 361.43 g; W tym cukry: 44.83 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 7.09 g;	
2025-04-11 piątek	II ŚN	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędziona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędziona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędziona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędziona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędziona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na napój sojowy 300 ml ( <b>GLU PSZ, S02</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
			Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JEJCZ.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JEJCZ.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g ( <b>SOJ, GOR.</b> )	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JEJCZ.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JEJCZ.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska
2025-04-11 piątek	PD				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )			
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany 40 g Pasta z białek z natką pietruszki 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Schab gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z jaj z natką pietruszki (bez mleka) 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 2386,91 kcal; Białko ogółem: 114,53 g; Tłuszcz: 73,60 g; Kw. tł. nasy.: 32,93 g; Węglowodany ogółem: 328,96 g; W tym cukry: 90,83 g; Błonnik pok.: 26,63 g; Sól: 8,96 g;	Wartość energetyczna: 2427,93 kcal; Białko ogółem: 118,35 g; Tłuszcz: 70,84 g; Kw. tł. nasy.: 32,73 g; Węglowodany ogółem: 340,66 g; W tym cukry: 96,08 g; Błonnik pok.: 23,93 g; Sól: 8,01 g;	Wartość energetyczna: 2408,12 kcal; Białko ogółem: 129,12 g; Tłuszcz: 70,19 g; Kw. tł. nasy.: 29,92 g; Węglowodany ogółem: 325,22 g; W tym cukry: 73,08 g; Błonnik pok.: 24,40 g; Sól: 6,67 g;	Wartość energetyczna: 2600,15 kcal; Białko ogółem: 136,46 g; Tłuszcz: 75,23 g; Kw. tł. nasy.: 32,43 g; Węglowodany ogółem: 359,63 g; W tym cukry: 89,63 g; Błonnik pok.: 20,05 g; Sól: 7,03 g;	Wartość energetyczna: 2550,26 kcal; Białko ogółem: 124,03 g; Tłuszcz: 96,72 g; Kw. tł. nasy.: 34,36 g; Węglowodany ogółem: 318,49 g; W tym cukry: 35,60 g; Błonnik pok.: 49,45 g; Sól: 11,84 g;	Wartość energetyczna: 2859,73 kcal; Białko ogółem: 134,25 g; Tłuszcz: 83,90 g; Kw. tł. nasy.: 38,55 g; Węglowodany ogółem: 403,65 g; W tym cukry: 121,11 g; Błonnik pok.: 25,62 g; Sól: 9,14 g;	Wartość energetyczna: 2020,72 kcal; Białko ogółem: 51,89 g; Tłuszcz: 52,75 g; Kw. tł. nasy.: 26,94 g; Węglowodany ogółem: 347,35 g; W tym cukry: 58,34 g; Błonnik pok.: 15,66 g; Sól: 4,99 g;	Wartość energetyczna: 2390,60 kcal; Białko ogółem: 109,63 g; Tłuszcz: 79,93 g; Kw. tł. nasy.: 14,22 g; Węglowodany ogółem: 317,45 g; W tym cukry: 72,04 g; Błonnik pok.: 24,76 g; Sól: 7,56 g;	Wartość energetyczna: 2529,52 kcal; Białko ogółem: 86,49 g; Tłuszcz: 73,87 g; Kw. tł. nasy.: 33,26 g; Węglowodany ogółem: 396,33 g; W tym cukry: 89,60 g; Błonnik pok.: 22,92 g; Sól: 6,78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5 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% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 90 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 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 90 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 5 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% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 90 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 5 g	Platki owsiane na napój sojowym 300 ml ( <u>SOJ, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 10 g Schab gotowany 40 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5 g
	II ŚN			Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g ( <u>MLE.</u> )			
Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 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 z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 300 ml Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko 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> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko 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> ) Gulasz sojowy z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Jabłko pieczone 150 g		Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )	Kefir 2.0% t 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 100 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 100 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u> ) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE.</u> ) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego i tuńczyka - dieta () 100 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE.</u> ) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2l kubek 1 szt	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1996.14 kcal; Białko ogółem: 81.12 g; Tłuszcz: 56.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 299.57 g; W tym cukry: 43.85 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 12.35 g;	Wartość energetyczna: 2090.50 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 321.33 g; W tym cukry: 56.88 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2128.87 kcal; Białko ogółem: 109.82 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 306.60 g; W tym cukry: 75.88 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2110.32 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 53.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 325.61 g; W tym cukry: 75.88 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2623.98 kcal; Białko ogółem: 112.28 g; Tłuszcz: 89.45 g; Kw. tł. nasy.: 41.36 g; Węglowodany ogółem: 355.48 g; W tym cukry: 27.23 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sól: 12.53 g;	Wartość energetyczna: 2397.91 kcal; Białko ogółem: 118.69 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 343.12 g; W tym cukry: 59.52 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 1762.45 kcal; Białko ogółem: 49.68 g; Tłuszcz: 42.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 306.82 g; W tym cukry: 49.37 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2207.39 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 11.21 g; Węglowodany ogółem: 319.44 g; W tym cukry: 31.88 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2410.16 kcal; Białko ogółem: 107.92 g; Tłuszcz: 87.30 g; Kw. tł. nasy.: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 304.08 g; W tym cukry: 39.34 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sól: 11.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 5 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% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</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 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5 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% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 5 g	
II ŚN				Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )			
Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlety z soczewicy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )			Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

2025-04-13 niedziela

W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska
Wartość energetyczna: 2326.52 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 74.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 322.65 g; W tym cukry: 72.96 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2335.85 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 74.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 327.91 g; W tym cukry: 72.15 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2443.27 kcal; Białko ogółem: 117.92 g; Tłuszcz: 82.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 318.36 g; W tym cukry: 65.05 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2491.33 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 83.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 338.77 g; W tym cukry: 72.66 g; Błonnik pok.: 19.19 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2618.50 kcal; Białko ogółem: 122.90 g; Tłuszcz: 92.62 g; Kw. tł. nasy.: 37.55 g; Węglowodany ogółem: 335.48 g; W tym cukry: 37.37 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2617.96 kcal; Białko ogółem: 113.84 g; Tłuszcz: 83.04 g; Kw. tł. nasy.: 35.77 g; Węglowodany ogółem: 364.33 g; W tym cukry: 72.34 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2085.06 kcal; Białko ogółem: 51.31 g; Tłuszcz: 45.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 379.37 g; W tym cukry: 74.70 g; Błonnik pok.: 13.86 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2046.07 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 54.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.30 g; Węglowodany ogółem: 302.10 g; W tym cukry: 56.82 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2738.88 kcal; Białko ogółem: 92.40 g; Tłuszcz: 110.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 351.04 g; W tym cukry: 72.53 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 7.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) mielona Szyńska Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany (bez soli) 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
II ŚN								
Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) (bez glutenu) 100 g (JAJ, SEL.) Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 120 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.)	Brokułowa z ryżem (bez mleka, bez soli) * 400 ml (SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 300 ml (SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Brokułowa z ryżem brązowym (bez mleka) * 300 ml (SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 300 ml (SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 300 ml (SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 300 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) (bez glutenu) 100 g (JAJ, SEL.) Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
PD				Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Wafle ryżowe 30 g		Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Wafle ryżowe 30 g
Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE.) Filet z kurczaka gotowany 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Mielona Szyńska wądrobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem (bez soli) 100 g (RYB, MLE.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							



Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

2025-03-31 poniedziałek

W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmielczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Wartość energetyczna: 1990.03 kcal; Białko ogółem: 82.72 g; Tłuszcz: 79.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 243.52 g; W tym cukry: 30.21 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 3.99 g;	Wartość energetyczna: 2379.69 kcal; Białko ogółem: 119.73 g; Tłuszcz: 79.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 305.49 g; W tym cukry: 49.50 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2523.78 kcal; Białko ogółem: 115.87 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 374.17 g; W tym cukry: 107.01 g; Błonnik pok.: 19.29 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 1215.34 kcal; Białko ogółem: 37.17 g; Tłuszcz: 21.66 g; Kw. tł. nasy.: 8.64 g; Węglowodany ogółem: 219.44 g; W tym cukry: 84.21 g; Błonnik pok.: 6.31 g; Sól: 2.08 g;	Wartość energetyczna: 770.40 kcal; Białko ogółem: 36.92 g; Tłuszcz: 20.85 g; Kw. tł. nasy.: 5.01 g; Węglowodany ogółem: 115.91 g; W tym cukry: 8.81 g; Błonnik pok.: 17.82 g; Sól: 1.93 g;	Wartość energetyczna: 802.84 kcal; Białko ogółem: 36.63 g; Tłuszcz: 20.12 g; Kw. tł. nasy.: 4.91 g; Węglowodany ogółem: 126.34 g; W tym cukry: 18.49 g; Błonnik pok.: 16.78 g; Sól: 1.91 g;	Wartość energetyczna: 1215.34 kcal; Białko ogółem: 37.17 g; Tłuszcz: 21.66 g; Kw. tł. nasy.: 8.64 g; Węglowodany ogółem: 219.44 g; W tym cukry: 84.21 g; Błonnik pok.: 6.31 g; Sól: 2.08 g;	Wartość energetyczna: 701.87 kcal; Białko ogółem: 29.01 g; Tłuszcz: 16.07 g; Kw. tł. nasy.: 2.62 g; Węglowodany ogółem: 118.30 g; W tym cukry: 19.59 g; Błonnik pok.: 17.52 g; Sól: 1.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Schab gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Mielona Szyńka Ojca Grzegorzka wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pasta z groszku zielonego b/ml (bez soli) 100 g Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
II ŚN								
Obiad	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE</b> ) Dyńa z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Solferino (bez mleka, bez soli)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Szyńka wieprzowa gotowana (bez soli) 100 g Sos koperkowy *(bez soli) 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Makaron (bez soli) 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Dyńa z wody (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Hache wieprzowo-warzywne* 200 g ( <b>SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dyńa z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )	Hache wieprzowo-warzywne* 200 g ( <b>SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Solferino (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Hache wieprzowo-warzywne* 200 g ( <b>SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Solferino (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )	Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL</b> )
2025-04-01 wtorek						Jabłko 150 g		
PD								
Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Mielony Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Serek homo. naturalny 90 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Leczo z drobiem-dieta () (bez soli) 200 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )						
	Wartość energetyczna: 2074.11 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 282.28 g; W tym cukry: 55.36 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 4.66 g;	Wartość energetyczna: 2532.19 kcal; Białko ogółem: 119.63 g; Tłuszcz: 83.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 335.88 g; W tym cukry: 63.29 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2278.48 kcal; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 342.03 g; W tym cukry: 82.73 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 4.37 g;	Wartość energetyczna: 924.66 kcal; Białko ogółem: 38.38 g; Tłuszcz: 31.45 g; Kw. tł. nasy.: 5.35 g; Węglowodany ogółem: 128.19 g; W tym cukry: 38.04 g; Błonnik pok.: 16.18 g; Sól: 1.36 g;	Wartość energetyczna: 898.96 kcal; Białko ogółem: 38.18 g; Tłuszcz: 34.18 g; Kw. tł. nasy.: 5.52 g; Węglowodany ogółem: 114.04 g; W tym cukry: 29.21 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sól: 1.23 g;	Wartość energetyczna: 948.22 kcal; Białko ogółem: 37.68 g; Tłuszcz: 33.82 g; Kw. tł. nasy.: 5.46 g; Węglowodany ogółem: 131.07 g; W tym cukry: 37.68 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 1.12 g;	Wartość energetyczna: 898.48 kcal; Białko ogółem: 27.48 g; Tłuszcz: 31.74 g; Kw. tł. nasy.: 8.41 g; Węglowodany ogółem: 134.09 g; W tym cukry: 32.33 g; Błonnik pok.: 14.89 g; Sól: 1.49 g;	Wartość energetyczna: 708.39 kcal; Białko ogółem: 41.76 g; Tłuszcz: 14.73 g; Kw. tł. nasy.: 3.73 g; Węglowodany ogółem: 109.72 g; W tym cukry: 34.37 g; Błonnik pok.: 15.35 g; Sól: 1.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) mielona Szyunkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 90 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtusty 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
II SN								
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 120 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Cwikła z jabłkiem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Cwikła z jabłkiem 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 pożarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 100 g (MLE, SO2.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2.) 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.) Cwikła z jabłkiem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet z jaj-pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Wafle ryżowe 30 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Wafle ryżowe 30 g
Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany 40 g Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 100 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Mielona Piers delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany (bez soli) 40 g Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2025-04-02 środa	PN							
	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt							
	Wartość energetyczna: 1967,32 kcal; Białko ogółem: 87,55 g; Tłuszcz: 57,07 g; Kw. tł. nasy.: 23,04 g; Węglowodany ogółem: 278,69 g; W tym cukry: 65,01 g; Błonnik pok.: 22,32 g; Sól: 2,91 g;	Wartość energetyczna: 2328,50 kcal; Białko ogółem: 120,30 g; Tłuszcz: 68,08 g; Kw. tł. nasy.: 30,27 g; Węglowodany ogółem: 316,26 g; W tym cukry: 69,02 g; Błonnik pok.: 16,74 g; Sól: 7,17 g;	Wartość energetyczna: 2194,72 kcal; Białko ogółem: 110,35 g; Tłuszcz: 54,39 g; Kw. tł. nasy.: 28,84 g; Węglowodany ogółem: 327,53 g; W tym cukry: 78,55 g; Błonnik pok.: 22,52 g; Sól: 4,15 g;	Wartość energetyczna: 1193,83 kcal; Białko ogółem: 49,01 g; Tłuszcz: 36,79 g; Kw. tł. nasy.: 3,85 g; Węglowodany ogółem: 173,45 g; W tym cukry: 24,74 g; Błonnik pok.: 17,56 g; Sól: 2,42 g;	Wartość energetyczna: 1034,44 kcal; Białko ogółem: 46,67 g; Tłuszcz: 16,38 g; Kw. tł. nasy.: 3,25 g; Węglowodany ogółem: 153,46 g; W tym cukry: 19,22 g; Błonnik pok.: 16,01 g; Sól: 2,28 g;	Wartość energetyczna: 934,16 kcal; Białko ogółem: 43,96 g; Tłuszcz: 15,08 g; Kw. tł. nasy.: 2,77 g; Węglowodany ogółem: 163,39 g; W tym cukry: 28,16 g; Błonnik pok.: 17,16 g; Sól: 2,07 g;	Wartość energetyczna: 1135,86 kcal; Białko ogółem: 42,11 g; Tłuszcz: 32,60 g; Kw. tł. nasy.: 4,85 g; Węglowodany ogółem: 174,97 g; W tym cukry: 28,74 g; Błonnik pok.: 16,96 g; Sól: 2,32 g;	Wartość energetyczna: 714,91 kcal; Białko ogółem: 39,58 g; Tłuszcz: 10,91 g; Kw. tł. nasy.: 2,64 g; Węglowodany ogółem: 120,55 g; W tym cukry: 19,05 g; Błonnik pok.: 13,81 g; Sól: 1,90 g;
	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 40 g Hummus 50 g (SEZ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielony Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLUPSZ, SOJ.) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 60 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
2025-04-03 czwartek	II ŚN							
	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL.) Risotto z mięs drobi i warzywami* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 120 g (GLUPSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL.)	Ziemniaczana *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Risotto z mięsem drobi i warzywami (bez soli)* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLUPSZ.) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c (bez soli) 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięs drobi i warzywami* 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Risotto z mięs drobi i warzywami* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 80 ml (GLUPSZ.) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Risotto z mięs drobi i warzywami* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 80 ml (GLUPSZ.) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto wegetariańskie* (z soczewicą) 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 80 ml (GLUPSZ.) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (SEL.) Risotto z mięs drobi i warzywami* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	Obiad							
	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (MLE.)					Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt		Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (MLE.)
	PD							

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2025-04-03	Kolejaja	Serek homo. naturalny 90 g ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 120 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g Sałatka jarzynowa* 80 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) mielona Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Sałatka jarzynowa* dieta (bez soli) 80 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE</b> )							
		Wartość energetyczna: 2210.56 kcal; Białko ogółem: 85.27 g; Tłuszcz: 86.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 277.68 g; W tym cukry: 29.06 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2554.40 kcal; Białko ogółem: 132.51 g; Tłuszcz: 79.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 338.47 g; W tym cukry: 41.95 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2284.59 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 331.30 g; W tym cukry: 56.30 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 4.47 g;	Wartość energetyczna: 803.60 kcal; Białko ogółem: 34.82 g; Tłuszcz: 21.65 g; Kw. tł. nasy.: 4.95 g; Węglowodany ogółem: 125.17 g; W tym cukry: 36.22 g; Błonnik pok.: 16.58 g; Sól: 1.91 g;	Wartość energetyczna: 802.33 kcal; Białko ogółem: 33.36 g; Tłuszcz: 23.67 g; Kw. tł. nasy.: 4.53 g; Węglowodany ogółem: 122.93 g; W tym cukry: 28.57 g; Błonnik pok.: 17.71 g; Sól: 1.94 g;	Wartość energetyczna: 797.03 kcal; Białko ogółem: 26.06 g; Tłuszcz: 19.93 g; Kw. tł. nasy.: 2.37 g; Węglowodany ogółem: 136.90 g; W tym cukry: 44.43 g; Błonnik pok.: 16.36 g; Sól: 1.70 g;	Wartość energetyczna: 850.49 kcal; Białko ogółem: 24.16 g; Tłuszcz: 21.74 g; Kw. tł. nasy.: 4.22 g; Węglowodany ogółem: 149.49 g; W tym cukry: 40.25 g; Błonnik pok.: 20.15 g; Sól: 1.94 g;	Wartość energetyczna: 827.03 kcal; Białko ogółem: 32.63 g; Tłuszcz: 23.60 g; Kw. tł. nasy.: 4.51 g; Węglowodany ogółem: 129.95 g; W tym cukry: 38.54 g; Błonnik pok.: 17.58 g; Sól: 1.94 g;
2025-04-04	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) mielony Szynekowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmielczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
Obriad	Dyniowa z ryżem (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Dyniowa z makaronem (bez mleka, bez soli)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryba w cieście 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Dyniowa z makaronem* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )	Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Kotlety gryczane z ciecierzycą 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Dyniowa z makaronem* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )	Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Dyniowa z ryżem (bez glutenu, bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL</b> )	
PD	Pomarańcza 1 szt. 1 szt								
2025-04-04 piątek Kolejka	Chleb bezglutenowy 120 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2040.35 kcal; Białko ogółem: 75.38 g; Tłuszcz: 73.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 275.57 g; W tym cukry: 54.85 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2395.20 kcal; Białko ogółem: 119.15 g; Tłuszcz: 68.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 334.67 g; W tym cukry: 55.66 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2019.42 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 56.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 295.91 g; W tym cukry: 62.37 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 976.71 kcal; Białko ogółem: 40.68 g; Tłuszcz: 31.59 g; Kw. tł. nasy.: 2.82 g; Węglowodany ogółem: 140.51 g; W tym cukry: 43.07 g; Błonnik pok.: 17.76 g; Sól: 1.48 g;	Wartość energetyczna: 736.38 kcal; Białko ogółem: 36.92 g; Tłuszcz: 12.50 g; Kw. tł. nasy.: 1.34 g; Węglowodany ogółem: 126.33 g; W tym cukry: 37.35 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sól: 1.93 g;	Wartość energetyczna: 769.69 kcal; Białko ogółem: 36.52 g; Tłuszcz: 11.58 g; Kw. tł. nasy.: 1.32 g; Węglowodany ogółem: 138.18 g; W tym cukry: 46.86 g; Błonnik pok.: 18.49 g; Sól: 1.88 g;	Wartość energetyczna: 907.46 kcal; Białko ogółem: 22.65 g; Tłuszcz: 23.43 g; Kw. tł. nasy.: 2.02 g; Węglowodany ogółem: 160.18 g; W tym cukry: 47.86 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 1.33 g;	Wartość energetyczna: 752.50 kcal; Białko ogółem: 37.83 g; Tłuszcz: 12.39 g; Kw. tł. nasy.: 1.01 g; Węglowodany ogółem: 130.48 g; W tym cukry: 46.64 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sól: 1.85 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-04-05 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>ORZ</u> , Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) mielona Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 90 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <u>MLE</u> ) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> )	Selerowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Gulasz wieprzowy (bez soli) 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml					
	PD								
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g ( <u>SEZ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>ORZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Schab gotowany 40 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) mielona Szyńka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych (bez soli) 100 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> )								
	Wartość energetyczna: 2434.12 kcal; Białko ogółem: 117.12 g; Tłuszcz: 105.26 g; Kw. tł. nasy.: 44.28 g; Węglowodany ogółem: 262.10 g; W tym cukry: 45.63 g; Błonnik pok.: 18.76 g; Sól: 3.56 g;	Wartość energetyczna: 2618.15 kcal; Białko ogółem: 135.01 g; Tłuszcz: 85.99 g; Kw. tł. nasy.: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 338.93 g; W tym cukry: 73.36 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2340.85 kcal; Białko ogółem: 127.17 g; Tłuszcz: 85.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 278.04 g; W tym cukry: 46.49 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 4.12 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-04-06 niedziela	Sniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Schab pieczony 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) mielona Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbozowa z młkiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								
	Obiad	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Coleslaw b/c 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Solferino (bez soli)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos zielony* (bez soli) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Brokuł gotowany (bez soli)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml					
	PD								
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki (bez soli) 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
	PN	Wafle ryżowe 30 g	Chałka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

2025-04-06 niedziela

W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmielczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Wartość energetyczna: 2486.89 kcal; Białko ogółem: 129.66 g; Tłuszcz: 98.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.07 g; Węglowodany ogółem: 278.34 g; W tym cukry: 50.22 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 3.32 g;	Wartość energetyczna: 2575.96 kcal; Białko ogółem: 121.09 g; Tłuszcz: 77.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 357.50 g; W tym cukry: 48.57 g; Błonnik pok.: 17.98 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2358.83 kcal; Białko ogółem: 128.17 g; Tłuszcz: 80.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 294.26 g; W tym cukry: 48.18 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 4.04 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 40 g Twarożek z ziołami 90 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek 90 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 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% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Twarożek z ziołami 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN							
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml (SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) (bez glutenu) 100 g (JAJ, SEL.) Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (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.) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 120 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Kukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka, bez soli) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 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) * 300 ml (GLU PSZ, SEL.)	Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryż na sypko 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 Cukier 10 g Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (GLU PSZ, SEL.)	Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Ryż na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) (bez glutenu) 100 g (JAJ, SEL.) Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 300 ml (SEL.)
	PD					Mandarynka 150 g		
Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE.) Mielony Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2220.69 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 83.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 281.79 g; W tym cukry: 55.92 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2572.42 kcal; Białko ogółem: 126.67 g; Tłuszcz: 83.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 339.44 g; W tym cukry: 73.04 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2597.95 kcal; Białko ogółem: 117.93 g; Tłuszcz: 56.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 413.90 g; W tym cukry: 117.62 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 3.96 g;	Wartość energetyczna: 1174.70 kcal; Białko ogółem: 44.12 g; Tłuszcz: 21.88 g; Kw. tł. nasy.: 5.33 g; Węglowodany ogółem: 212.10 g; W tym cukry: 113.02 g; Błonnik pok.: 12.18 g; Sól: 1.02 g;	Wartość energetyczna: 862.50 kcal; Białko ogółem: 33.51 g; Tłuszcz: 23.90 g; Kw. tł. nasy.: 4.68 g; Węglowodany ogółem: 135.40 g; W tym cukry: 32.13 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 1.68 g;	Wartość energetyczna: 899.52 kcal; Białko ogółem: 33.37 g; Tłuszcz: 22.82 g; Kw. tł. nasy.: 4.43 g; Węglowodany ogółem: 148.91 g; W tym cukry: 41.68 g; Błonnik pok.: 18.42 g; Sól: 1.67 g;	Wartość energetyczna: 1174.70 kcal; Białko ogółem: 44.12 g; Tłuszcz: 21.25 g; Kw. tł. nasy.: 4.30 g; Węglowodany ogółem: 212.10 g; W tym cukry: 113.02 g; Błonnik pok.: 17.12 g; Sól: 1.52 g;	Wartość energetyczna: 822.23 kcal; Białko ogółem: 30.80 g; Tłuszcz: 21.25 g; Kw. tł. nasy.: 4.30 g; Węglowodany ogółem: 135.71 g; W tym cukry: 41.20 g; Błonnik pok.: 17.12 g; Sól: 1.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-04-08 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Mielona Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 100 g Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem* 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Pierogi ukraińskie * 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL</b> )
	PD			Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</b> )		Jabłko 150 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</b> )	Jabłko 150 g	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy* 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Mielona Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany (bez soli) 40 g Twaróg półtłusty 90 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmielczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2025-04-08 wtorek	Wartość energetyczna: 2057,83 kcal; Białko ogółem: 82,21 g; Tłuszcz: 65,94 g; Kw. tł. nasy.: 23,72 g; Węglowodany ogółem: 291,84 g; W tym cukry: 53,86 g; Błonnik pok.: 20,29 g; Sól: 3,39 g;	Wartość energetyczna: 2369,85 kcal; Białko ogółem: 109,70 g; Tłuszcz: 69,71 g; Kw. tł. nasy.: 28,07 g; Węglowodany ogółem: 343,68 g; W tym cukry: 83,04 g; Błonnik pok.: 20,00 g; Sól: 7,34 g;	Wartość energetyczna: 2128,19 kcal; Białko ogółem: 110,79 g; Tłuszcz: 55,99 g; Kw. tł. nasy.: 26,51 g; Węglowodany ogółem: 308,71 g; W tym cukry: 70,63 g; Błonnik pok.: 24,88 g; Sól: 4,63 g;	Wartość energetyczna: 729,74 kcal; Białko ogółem: 45,30 g; Tłuszcz: 17,82 g; Kw. tł. nasy.: 2,52 g; Węglowodany ogółem: 98,17 g; W tym cukry: 24,16 g; Błonnik pok.: 17,25 g; Sól: 2,50 g;	Wartość energetyczna: 693,20 kcal; Białko ogółem: 45,51 g; Tłuszcz: 18,55 g; Kw. tł. nasy.: 2,50 g; Węglowodany ogółem: 87,34 g; W tym cukry: 12,61 g; Błonnik pok.: 16,79 g; Sól: 2,75 g;	Wartość energetyczna: 650,69 kcal; Białko ogółem: 40,69 g; Tłuszcz: 8,19 g; Kw. tł. nasy.: 1,04 g; Węglowodany ogółem: 110,95 g; W tym cukry: 38,57 g; Błonnik pok.: 15,65 g; Sól: 1,82 g;	Wartość energetyczna: 1017,07 kcal; Białko ogółem: 30,61 g; Tłuszcz: 41,44 g; Kw. tł. nasy.: 13,53 g; Węglowodany ogółem: 131,39 g; W tym cukry: 25,37 g; Błonnik pok.: 16,61 g; Sól: 1,89 g;	Wartość energetyczna: 674,50 kcal; Białko ogółem: 41,45 g; Tłuszcz: 9,52 g; Kw. tł. nasy.: 1,05 g; Węglowodany ogółem: 113,50 g; W tym cukry: 36,35 g; Błonnik pok.: 15,43 g; Sól: 2,35 g;
Śniadanie	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Jabłko 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Mielona Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Jabłko pieczone 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
II ŚN								
2025-04-09 środa	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mieiso wieprzowe mielone w sosie wól 120 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.)	Ziemniaczana *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JE CZ.) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JE CZ.) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JE CZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.)	Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JE CZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.)	Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JE CZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.)	Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (SEL.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.)	Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (SEL.)
PD				Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Wafle ryżowe 30 g
Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Hummus 50 g (SEZ.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Mielona Szynekowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* (bez soli) 100 g (RYB, SEL.) Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					



Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-04-08 środa	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> )								
PN	Wartość energetyczna: 2392,24 kcal; Białko ogółem: 84,33 g; Tłuszcz: 83,90 g; Kw. tł. nasy.: 27,18 g; Węglowodany ogółem: 333,45 g; W tym cukry: 47,54 g; Błonnik pok.: 27,77 g; Sól: 5,57 g;	Wartość energetyczna: 2525,81 kcal; Białko ogółem: 115,35 g; Tłuszcz: 80,95 g; Kw. tł. nasy.: 32,47 g; Węglowodany ogółem: 343,04 g; W tym cukry: 54,00 g; Błonnik pok.: 18,92 g; Sól: 7,87 g;	Wartość energetyczna: 2471,42 kcal; Białko ogółem: 113,37 g; Tłuszcz: 68,66 g; Kw. tł. nasy.: 30,69 g; Węglowodany ogółem: 362,06 g; W tym cukry: 64,80 g; Błonnik pok.: 26,33 g; Sól: 5,62 g;	Wartość energetyczna: 1099,23 kcal; Białko ogółem: 43,46 g; Tłuszcz: 34,46 g; Kw. tł. nasy.: 7,68 g; Węglowodany ogółem: 160,04 g; W tym cukry: 21,83 g; Błonnik pok.: 15,91 g; Sól: 2,94 g;	Wartość energetyczna: 1086,58 kcal; Białko ogółem: 42,19 g; Tłuszcz: 26,55 g; Kw. tł. nasy.: 7,01 g; Węglowodany ogółem: 148,27 g; W tym cukry: 13,16 g; Błonnik pok.: 17,00 g; Sól: 2,83 g;	Wartość energetyczna: 935,03 kcal; Białko ogółem: 38,48 g; Tłuszcz: 18,25 g; Kw. tł. nasy.: 4,90 g; Węglowodany ogółem: 161,70 g; W tym cukry: 22,65 g; Błonnik pok.: 17,43 g; Sól: 1,90 g;	Wartość energetyczna: 860,29 kcal; Białko ogółem: 24,06 g; Tłuszcz: 15,18 g; Kw. tł. nasy.: 2,61 g; Węglowodany ogółem: 165,52 g; W tym cukry: 24,80 g; Błonnik pok.: 19,24 g; Sól: 2,27 g;	Wartość energetyczna: 857,86 kcal; Białko ogółem: 36,61 g; Tłuszcz: 15,99 g; Kw. tł. nasy.: 4,58 g; Węglowodany ogółem: 148,99 g; W tym cukry: 22,91 g; Błonnik pok.: 16,34 g; Sól: 1,93 g;	
2025-04-10 czwartek	Śniadanie								
II SN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ</u> , <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) mielona Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej; 40 g ( <u>może zawierać: GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki (bez soli) 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml ( <u>SEL</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka 200 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> )	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka, bez soli) 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 80 g Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Makaron (bez soli) 180 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Makaron 180 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> )	Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> )	Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> )	Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> )	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml ( <u>SEL</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
PD				Banan 150 g	Jabłko 150 g		Banan 150 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-04-10 czwartek	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z fasoli* 80 g ( <b>JAJ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab gotowany (bez soli) 60 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )							
		Wartość energetyczna: 2250.20 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 83.49 g; Kw. tł. nasy.: 39.26 g; Węglowodany ogółem: 287.14 g; W tym cukry: 48.51 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 3.66 g;	Wartość energetyczna: 2492.14 kcal; Białko ogółem: 119.14 g; Tłuszcz: 76.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 337.50 g; W tym cukry: 40.71 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2379.33 kcal; Białko ogółem: 128.42 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 333.43 g; W tym cukry: 37.94 g; Błonnik pok.: 16.93 g; Sól: 4.28 g;	Wartość energetyczna: 939.38 kcal; Białko ogółem: 37.31 g; Tłuszcz: 21.11 g; Kw. tł. nasy.: 5.35 g; Węglowodany ogółem: 155.49 g; W tym cukry: 50.07 g; Błonnik pok.: 13.55 g; Sól: 0.98 g;	Wartość energetyczna: 796.30 kcal; Białko ogółem: 37.76 g; Tłuszcz: 19.37 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 116.48 g; W tym cukry: 24.34 g; Błonnik pok.: 14.03 g; Sól: 1.09 g;	Wartość energetyczna: 916.06 kcal; Białko ogółem: 38.15 g; Tłuszcz: 18.86 g; Kw. tł. nasy.: 4.19 g; Węglowodany ogółem: 150.61 g; W tym cukry: 47.06 g; Błonnik pok.: 10.27 g; Sól: 0.97 g;	Wartość energetyczna: 739.58 kcal; Białko ogółem: 24.54 g; Tłuszcz: 5.91 g; Kw. tł. nasy.: 1.12 g; Węglowodany ogółem: 148.20 g; W tym cukry: 44.18 g; Błonnik pok.: 9.83 g; Sól: 0.91 g;	Wartość energetyczna: 695.16 kcal; Białko ogółem: 39.78 g; Tłuszcz: 8.34 g; Kw. tł. nasy.: 3.07 g; Węglowodany ogółem: 117.54 g; W tym cukry: 33.47 g; Błonnik pok.: 10.10 g; Sól: 1.53 g;	
2025-04-11 piątek	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Schab gotowany 40 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Mielona Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Schab gotowany (bez soli) 40 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
	II ŚN									
	Obiad	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Pulpet rybny (Miruna) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE.</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> )	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryba w cieście 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> )	Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> )	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> )	Knedle z truskawkami* 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ryżowa (bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL.</b> )	Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ryżowa (bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmielczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-04-11 piątek	PD				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	Mandarynka 150 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )		
	Kolejca	Chleb bezglutenowy 120 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU, PSZ, SOL</b> ) Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez soli) 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )								
		Wartość energetyczna: 2261,73 kcal; Białko ogółem: 107,36 g; Tłuszcz: 82,57 g; Kw. tł. nasy.: 30,21 g; Węglowodany ogółem: 277,04 g; W tym cukry: 71,62 g; Błonnik pok.: 14,83 g; Sól: 4,31 g;	Wartość energetyczna: 2479,74 kcal; Białko ogółem: 119,46 g; Tłuszcz: 72,87 g; Kw. tł. nasy.: 34,08 g; Węglowodany ogółem: 348,35 g; W tym cukry: 70,31 g; Błonnik pok.: 22,54 g; Sól: 7,87 g;	Wartość energetyczna: 2315,65 kcal; Białko ogółem: 127,41 g; Tłuszcz: 71,83 g; Kw. tł. nasy.: 33,59 g; Węglowodany ogółem: 299,57 g; W tym cukry: 95,65 g; Błonnik pok.: 20,95 g; Sól: 4,94 g;	Wartość energetyczna: 1049,83 kcal; Białko ogółem: 40,40 g; Tłuszcz: 36,84 g; Kw. tł. nasy.: 5,14 g; Węglowodany ogółem: 145,48 g; W tym cukry: 44,96 g; Błonnik pok.: 12,75 g; Sól: 2,20 g;	Wartość energetyczna: 765,34 kcal; Białko ogółem: 40,14 g; Tłuszcz: 21,17 g; Kw. tł. nasy.: 3,63 g; Węglowodany ogółem: 108,85 g; W tym cukry: 24,82 g; Błonnik pok.: 11,55 g; Sól: 3,06 g;	Wartość energetyczna: 697,94 kcal; Białko ogółem: 34,37 g; Tłuszcz: 17,44 g; Kw. tł. nasy.: 1,28 g; Węglowodany ogółem: 107,73 g; W tym cukry: 30,25 g; Błonnik pok.: 14,37 g; Sól: 2,83 g;	Wartość energetyczna: 858,26 kcal; Białko ogółem: 16,15 g; Tłuszcz: 9,33 g; Kw. tł. nasy.: 3,60 g; Węglowodany ogółem: 185,37 g; W tym cukry: 41,06 g; Błonnik pok.: 3,56 g; Sól: 1,66 g;	Wartość energetyczna: 816,52 kcal; Białko ogółem: 39,38 g; Tłuszcz: 20,98 g; Kw. tł. nasy.: 3,60 g; Węglowodany ogółem: 122,22 g; W tym cukry: 41,26 g; Błonnik pok.: 10,40 g; Sól: 3,05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-04-12 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) mielona Szyńska Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany (bez soli) 60 g Miód (25g) 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) 400 ml ( <b>SEL</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 200 g ( <b>SEL</b> ) Ryż na sypko 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 ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE</b> ) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami ( bez soli)* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Buraczki gotowane b/c (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml					
	PD								
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) mielona Szyńska Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Twaróg półtłusty 90 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 90 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2265,25 kcal; Białko ogółem: 81,48 g; Tłuszcz: 97,46 g; Kw. tł. nasy.: 34,51 g; Węglowodany ogółem: 271,67 g; W tym cukry: 29,22 g; Błonnik pok.: 20,70 g; Sól: 8,41 g;	Wartość energetyczna: 2495,28 kcal; Białko ogółem: 126,25 g; Tłuszcz: 74,39 g; Kw. tł. nasy.: 33,04 g; Węglowodany ogółem: 339,73 g; W tym cukry: 60,47 g; Błonnik pok.: 20,24 g; Sól: 10,56 g;	Wartość energetyczna: 2030,26 kcal; Białko ogółem: 91,33 g; Tłuszcz: 47,92 g; Kw. tł. nasy.: 23,46 g; Węglowodany ogółem: 319,18 g; W tym cukry: 56,23 g; Błonnik pok.: 20,67 g; Sól: 7,23 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-04-13 niedziela	Sniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE</b> ) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany (bez soli) 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								
	Obiad	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g ( <b>JAJ</b> ) Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy (bez soli) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos własny (bez soli) 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml					
	PD								
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	PN	Chleb bezglutenowy 50 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> )						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

2025-04-13 niedziela

W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmielczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Wartość energetyczna: 2562.84 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 112.33 g; Kw. tł. nasy.: 37.70 g; Węglowodany ogółem: 293.65 g; W tym cukry: 57.09 g; Błonnik pok.: 15.97 g; Sól: 4.38 g;	Wartość energetyczna: 2763.34 kcal; Białko ogółem: 122.75 g; Tłuszcz: 94.46 g; Kw. tł. nasy.: 37.77 g; Węglowodany ogółem: 362.91 g; W tym cukry: 76.55 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2254.88 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 69.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 326.26 g; W tym cukry: 71.34 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 4.34 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,