

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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 zołdkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z białek z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Serniktor biszkorki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z białek z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tl 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) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II SN			Biszkopyt 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)			
Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Klopsik drobiowy z udzca 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Klopsik drobiowy z udzca 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) 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	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ) Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Klopsik drobiowy z udzca 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kluski leniwe z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ) Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, 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
	PD			Kefir 2.0% tl 150g 1 szt (MLE)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Kefir 2.0% tl 150g 1 szt (MLE)			
Kolacja	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) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 80 g 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) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 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) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor/biskorki 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) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Klopsik drobiowy z udzca 100 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 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 twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 80 g 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) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g 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) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	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) Ser topiony 50 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tl 5 g Schab gotowany 30 g Salata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tl 5 g Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona 10 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2639.16 kcal; Białko ogółem: 109.79 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 399.66 g; W tym cukry: 106.99 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 12.50 g;	Wartość energetyczna: 2515.40 kcal; Białko ogółem: 104.32 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 382.73 g; W tym cukry: 110.79 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2709.72 kcal; Białko ogółem: 122.65 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 37.56 g; Węglowodany ogółem: 385.75 g; W tym cukry: 112.60 g; Błonnik pok.: 17.66 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2758.63 kcal; Białko ogółem: 142.28 g; Tłuszcz: 91.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 358.17 g; W tym cukry: 56.20 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2818.95 kcal; Białko ogółem: 139.31 g; Tłuszcz: 96.32 g; Kw. tł. nasy.: 38.83 g; Węglowodany ogółem: 364.18 g; W tym cukry: 22.95 g; Błonnik pok.: 40.12 g; Sól: 12.19 g;	Wartość energetyczna: 2782.52 kcal; Białko ogółem: 118.23 g; Tłuszcz: 74.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.90 g; Węglowodany ogółem: 418.25 g; W tym cukry: 110.98 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2014.53 kcal; Białko ogółem: 59.12 g; Tłuszcz: 49.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 341.42 g; W tym cukry: 110.87 g; Błonnik pok.: 16.96 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2093.09 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 57.60 g; Kw. tł. nasy.: 12.84 g; Węglowodany ogółem: 302.81 g; W tym cukry: 26.57 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2831.00 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz: 93.63 g; Kw. tł. nasy.: 42.54 g; Węglowodany ogółem: 403.76 g; W tym cukry: 107.02 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 11.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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 Wegetariańska	
2025-03-18 wtorek	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 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g (<u>MLE.</u>) Salata 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1szt (<u>MLE.</u>) 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1szt Jabłko pieczone 150 g Salata 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1szt Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 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 1szt Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Cukier 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
		II ŚN			Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JE CZ.</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 30 g			
2025-03-18 wtorek	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywno* 200 g (<u>SEL.</u>) Ryz na sypko 180 g Surowka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywno* 200 g (<u>SEL.</u>) Ryz na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywno* 200 g (<u>SEL.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Surowka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywno* 200 g (<u>SEL.</u>) Ryz na sypko 180 g Surowka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywno* 200 g (<u>SEL.</u>) Ryz na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywno* 200 g (<u>SEL.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywno* 200 g (<u>SEL.</u>) Ryz na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos meksykański z fasolą 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			
2025-03-18 wtorek	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>) Twarożek 90 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowo-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g Pomidor 80 g Salata 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>) Twarożek 90 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowo-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g Pomidor 80 g Salata 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>) Twarożek 90 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowo-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g Pomidor 80 g Salata 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>) Twarożek 90 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowo-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 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>) Twarożek 90 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowo-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g Pomidor 80 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2szt Pomidor 80 g Salata 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2szt Pomidor 80 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2szt Pomidor 80 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>) Twarożek 90 g (<u>MLE.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
		PN		Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Salata zielona 10 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Salata zielona 10 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2556.25 kcal; Białko ogółem: 111.84 g; Tłuszcz: 88.29 g; Kw. tł. nasy.: 38.15 g; Węglowodany ogółem: 341.83 g; W tym cukry: 84.08 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 8.59 g.	Wartość energetyczna: 2472.90 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Tłuszcz: 73.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 349.52 g; W tym cukry: 70.23 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 6.53 g.	Wartość energetyczna: 2494.24 kcal; Białko ogółem: 118.54 g; Tłuszcz: 73.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 350.91 g; W tym cukry: 71.44 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 5.81 g.	Wartość energetyczna: 2655.35 kcal; Białko ogółem: 125.49 g; Tłuszcz: 78.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 377.89 g; W tym cukry: 81.07 g; Błonnik pok.: 17.54 g; Sól: 6.16 g.	Wartość energetyczna: 2982.03 kcal; Białko ogółem: 135.46 g; Tłuszcz: 125.17 g; Kw. tł. nasy.: 52.41 g; Węglowodany ogółem: 342.43 g; W tym cukry: 30.95 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 11.41 g.	Wartość energetyczna: 2881.70 kcal; Białko ogółem: 134.45 g; Tłuszcz: 82.39 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 412.26 g; W tym cukry: 95.26 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 7.66 g.	Wartość energetyczna: 2202.15 kcal; Białko ogółem: 57.20 g; Tłuszcz: 50.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 389.28 g; W tym cukry: 77.33 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 4.89 g.	Wartość energetyczna: 2612.15 kcal; Białko ogółem: 101.80 g; Tłuszcz: 50.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 353.83 g; W tym cukry: 53.97 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 8.59 g.	Wartość energetyczna: 2493.74 kcal; Białko ogółem: 87.13 g; Tłuszcz: 78.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 372.31 g; W tym cukry: 73.99 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 7.41 g.

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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 Wegetariańska	
2025-03-19 Środa	Sniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g 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.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE.) 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 (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g 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.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g 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.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab gotowany 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
		II SN			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)			
2025-03-19 Środa	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlety z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD			Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)			
2025-03-19 Środa	Kolacja	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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona woslonce niejadalnej. 40 g Banan 150 g Mix sałat 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona woslonce niejadalnej. 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona woslonce niejadalnej. 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona woslonce niejadalnej. 40 g Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona woslonce niejadalnej. 40 g Banan 150 g Mix sałat 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona woslonce niejadalnej. 40 g Banan 150 g Mix sałat 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona woslonce niejadalnej. 40 g Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	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.) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Bżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
		PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2339.01 kcal; Białko ogółem: 102.66 g; Tłuszcz: 74.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 325.61 g; W tym cukry: 56.66 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2230.30 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 55.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 343.23 g; W tym cukry: 84.40 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2284.28 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 346.22 g; W tym cukry: 90.77 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 125.10 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 346.54 g; W tym cukry: 82.42 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2542.27 kcal; Białko ogółem: 118.65 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 341.68 g; W tym cukry: 26.26 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2588.70 kcal; Białko ogółem: 118.65 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 389.72 g; W tym cukry: 107.08 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 1831.93 kcal; Białko ogółem: 55.58 g; Tłuszcz: 39.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 327.68 g; W tym cukry: 96.99 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 1992.04 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 45.66 g; Kw. tł. nasy.: 11.79 g; Węglowodany ogółem: 303.94 g; W tym cukry: 44.89 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2374.82 kcal; Białko ogółem: 75.15 g; Tłuszcz: 90.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 321.11 g; W tym cukry: 63.68 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 8.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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 zołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 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.) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki 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.) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE.) 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 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.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 50 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
	II ŚN			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g				
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmieńne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmieńne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmieńne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmieńne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmieńne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmieńne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)				
Kolacja	Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron pelnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko pieczone 150 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.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL.) 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.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Tofu 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	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.) Tofu 100 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	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.) Tofu 100 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 (MLE.)		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2339,83 kcal; Białko ogółem: 93,74 g; Tłuszcz: 78,32 g; Kw. tł. nasy.: 29,36 g; Węglowodany ogółem: 331,09 g; W tym cukry: 55,50 g; Błonnik pok.: 33,39 g; Sól: 8,98 g;	Wartość energetyczna: 2192,70 kcal; Białko ogółem: 103,30 g; Tłuszcz: 67,42 g; Kw. tł. nasy.: 21,85 g; Węglowodany ogółem: 305,88 g; W tym cukry: 58,65 g; Błonnik pok.: 26,19 g; Sól: 5,04 g;	Wartość energetyczna: 2142,05 kcal; Białko ogółem: 98,67 g; Tłuszcz: 65,02 g; Kw. tł. nasy.: 19,93 g; Węglowodany ogółem: 304,43 g; W tym cukry: 74,15 g; Błonnik pok.: 25,91 g; Sól: 4,61 g;	Wartość energetyczna: 2222,68 kcal; Białko ogółem: 105,34 g; Tłuszcz: 69,78 g; Kw. tł. nasy.: 22,60 g; Węglowodany ogółem: 312,23 g; W tym cukry: 65,70 g; Błonnik pok.: 21,52 g; Sól: 4,91 g;	Wartość energetyczna: 2604,59 kcal; Białko ogółem: 123,41 g; Tłuszcz: 81,68 g; Kw. tł. nasy.: 27,08 g; Węglowodany ogółem: 357,51 g; W tym cukry: 39,05 g; Błonnik pok.: 36,99 g; Sól: 10,13 g;	Wartość energetyczna: 2654,86 kcal; Białko ogółem: 121,85 g; Tłuszcz: 76,91 g; Kw. tł. nasy.: 27,51 g; Węglowodany ogółem: 383,97 g; W tym cukry: 59,54 g; Błonnik pok.: 31,08 g; Sól: 7,24 g;	Wartość energetyczna: 1952,15 kcal; Białko ogółem: 47,59 g; Tłuszcz: 51,11 g; Kw. tł. nasy.: 19,98 g; Węglowodany ogółem: 332,47 g; W tym cukry: 61,41 g; Błonnik pok.: 16,43 g; Sól: 7,18 g;	Wartość energetyczna: 2234,72 kcal; Białko ogółem: 93,77 g; Tłuszcz: 80,87 g; Kw. tł. nasy.: 16,65 g; Węglowodany ogółem: 296,30 g; W tym cukry: 45,40 g; Błonnik pok.: 27,47 g; Sól: 6,45 g;	Wartość energetyczna: 2403,75 kcal; Białko ogółem: 86,26 g; Tłuszcz: 87,33 g; Kw. tł. nasy.: 36,01 g; Węglowodany ogółem: 333,85 g; W tym cukry: 41,39 g; Błonnik pok.: 34,99 g; Sól: 10,32 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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 zołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.tłatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wierzpowa,wędzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wierzpowa,wędzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wierzpowa,wędzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wierzpowa,wędzona z wodą dodaną. 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	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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) wierzpowa,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 Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wierzpowa,wędzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twaróg półtłusty 90 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Mandarynka 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 150 g Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
II ŚN				Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ,</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab gotowany 30 g			
Obiad	Szpinakowa z zacierką * 300 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)			
Kolejacja	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 jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wierzpowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 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 jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wierzpowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wierzpowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata 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 białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wierzpowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wierzpowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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 jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Salata 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 jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata 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 jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozrobiona 30 g Salata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2494.09 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 97.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 309.98 g; W tym cukry: 66.55 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2269.97 kcal; Białko ogółem: 113.19 g; Tłuszcz: 72.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 301.98 g; W tym cukry: 69.26 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2379.66 kcal; Białko ogółem: 124.23 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 303.26 g; W tym cukry: 70.13 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2522.39 kcal; Białko ogółem: 129.35 g; Tłuszcz: 82.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 330.04 g; W tym cukry: 87.12 g; Błonnik pok.: 18.41 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2548.25 kcal; Białko ogółem: 137.82 g; Tłuszcz: 87.22 g; Kw. tł. nasy.: 38.71 g; Węglowodany ogółem: 317.20 g; W tym cukry: 28.43 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 2488.72 kcal; Białko ogółem: 128.67 g; Tłuszcz: 82.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.04 g; Węglowodany ogółem: 318.13 g; W tym cukry: 77.54 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 1745.83 kcal; Białko ogółem: 59.67 g; Tłuszcz: 52.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 271.90 g; W tym cukry: 82.60 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2176.52 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 85.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 255.12 g; W tym cukry: 42.52 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2432.78 kcal; Białko ogółem: 85.62 g; Tłuszcz: 94.67 g; Kw. tł. nasy.: 41.13 g; Węglowodany ogółem: 320.77 g; W tym cukry: 77.21 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 8.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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 zołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.tłatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	
2025-03-22 sobota	Śniadanie	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.) Serrek homo. naturalny 90 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serrek homo. naturalny 90 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serrek homo. naturalny 90 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serrek homo. naturalny 90 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serrek homo. naturalny 90 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serrek homo. naturalny 90 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serrek homo. naturalny 90 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza jaglana na napój sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serrek homo. naturalny 90 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	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.) Serrek homo. naturalny 90 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5 g
	II SN				Biskwipy 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z ziolami 50 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z ziolami 50 g (MLE.)			
Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (MLE, SEL.) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane 180 g Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		
PD				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet z soczewicy* 100 g (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (SEL.) Pomidor 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (SEL.) Pomidor b/skórki 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.) Pasztecik z soczewicy* 100 g (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet z soczewicy* 100 g (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (SEL.) Pomidor 80 g 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (SEL.) Pomidor 80 g 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	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.) Pasztet z soczewicy* 100 g (JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
PN		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2489.19 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 82.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 359.03 g; W tym cukry: 88.56 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2181.68 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 287.84 g; W tym cukry: 56.50 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2202.37 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 289.08 g; W tym cukry: 57.62 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2337.83 kcal; Białko ogółem: 116.67 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 310.84 g; W tym cukry: 61.11 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2862.29 kcal; Białko ogółem: 143.79 g; Tłuszcz: 101.92 g; Kw. tł. nasy.: 39.85 g; Węglowodany ogółem: 360.60 g; W tym cukry: 24.09 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2512.74 kcal; Białko ogółem: 124.84 g; Tłuszcz: 83.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 329.87 g; W tym cukry: 58.28 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2075.69 kcal; Białko ogółem: 54.94 g; Tłuszcz: 37.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 398.44 g; W tym cukry: 132.47 g; Błonnik pok.: 13.01 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2685.77 kcal; Białko ogółem: 99.80 g; Tłuszcz: 94.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 374.65 g; W tym cukry: 81.89 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2460.93 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 80.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 335.03 g; W tym cukry: 52.81 g; Błonnik pok.: 39.18 g; Sól: 8.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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 Wegetariańska
Sniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szyznowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek a'la homogenizowany 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 mieszaný 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>) Szyznowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 90 g (<u>MLE.</u>) Szyznowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor/b/kórki 80 g Sałata zielona 20 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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 90 g (<u>MLE.</u>) Szyznowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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>) Szyznowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 90 g (<u>MLE.</u>) Szyznowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szyznowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szyznowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 90 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) 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>) Szyznowa z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyznowa z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)			
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g 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 koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzywna z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzywna z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie* 300 g (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzywna z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety sojowe panierowane 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyznowa Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
Kolacja	Chleb mieszaný 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>) Szyznowa Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszaný 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>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Szyznowa Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Szyznowa Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Szyznowa Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Szyznowa Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný 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>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Szyznowa Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszaný 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>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszaný 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszaný 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>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN		Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szyznowa z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2606.12 kcal; Białko ogółem: 144.96 g; Tłuszcz: 102.61 g; Kw. tł. nasy.: 44.49 g; Węglowodany ogółem: 287.71 g; W tym cukry: 51.12 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2398.12 kcal; Białko ogółem: 144.31 g; Tłuszcz: 81.45 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 282.88 g; W tym cukry: 43.67 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2386.46 kcal; Białko ogółem: 145.55 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 288.94 g; W tym cukry: 45.58 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2440.31 kcal; Białko ogółem: 146.86 g; Tłuszcz: 81.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 295.97 g; W tym cukry: 36.93 g; Błonnik pok.: 17.18 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2934.01 kcal; Białko ogółem: 166.00 g; Tłuszcz: 115.90 g; Kw. tł. nasy.: 50.11 g; Węglowodany ogółem: 320.59 g; W tym cukry: 33.70 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2665.24 kcal; Białko ogółem: 158.22 g; Tłuszcz: 89.63 g; Kw. tł. nasy.: 36.39 g; Węglowodany ogółem: 318.11 g; W tym cukry: 43.86 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2135.84 kcal; Białko ogółem: 133.06 g; Tłuszcz: 54.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 368.40 g; W tym cukry: 70.46 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 2634.54 kcal; Białko ogółem: 133.06 g; Tłuszcz: 100.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 309.31 g; W tym cukry: 46.50 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2524.42 kcal; Białko ogółem: 108.33 g; Tłuszcz: 94.40 g; Kw. tł. nasy.: 38.36 g; Węglowodany ogółem: 317.78 g; W tym cukry: 54.51 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 7.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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.tłwto przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II ŚN			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)			
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Naleśnik z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzynny (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ryz na sypko 180 g Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzynny (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Cukinia pieczona z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzynny (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ryz na sypko 180 g Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzynny (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ryz na sypko 180 g Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzynny (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 180 g Cukinia pieczona z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśnik z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśnik z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g Buraczki z jabłkiem b/c 80 g 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 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (JAJ, MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g Buraczki gotowane b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (JAJ, MLE.) Pierś 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	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g Buraczki z jabłkiem b/c 80 g 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 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sér topiony 50 g (MLE.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
	PN	Sok owocowo-warzynny 0,2L kubek 1 szt				Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Salata zielona 10 g	Sok owocowo-warzynny 0,2L kubek 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2601.24 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 384.56 g; W tym cukry: 137.57 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2339.44 kcal; Białko ogółem: 95.26 g; Tłuszcz: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 382.63 g; W tym cukry: 80.03 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2573.70 kcal; Białko ogółem: 115.09 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 393.86 g; W tym cukry: 82.70 g; Błonnik pok.: 18.48 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2701.28 kcal; Białko ogółem: 125.77 g; Tłuszcz: 86.91 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 369.60 g; W tym cukry: 83.78 g; Błonnik pok.: 17.37 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2638.48 kcal; Białko ogółem: 131.19 g; Tłuszcz: 87.70 g; Kw. tł. nasy.: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 342.93 g; W tym cukry: 26.00 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2660.78 kcal; Białko ogółem: 124.66 g; Tłuszcz: 84.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 362.01 g; W tym cukry: 65.45 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 1822.51 kcal; Białko ogółem: 48.56 g; Tłuszcz: 40.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 331.62 g; W tym cukry: 80.93 g; Błonnik pok.: 18.27 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2241.17 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 312.68 g; W tym cukry: 44.39 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2666.50 kcal; Białko ogółem: 107.83 g; Tłuszcz: 83.70 g; Kw. tł. nasy.: 38.74 g; Węglowodany ogółem: 385.96 g; W tym cukry: 137.79 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 6.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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 zolakdkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.iatwo przyswajalnych węgłowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Smadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron 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>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron 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>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron 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>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Makaron 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>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron 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>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II SN				Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)		
Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 100 g Szpink gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmieńna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Szpink gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmieńna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Szpink gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluskki śląskie* 300 g (<u>JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpink gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszołto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata 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 makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>)		Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2717.98 kcal; Białko ogółem: 121.37 g; Tłuszcz: 106.91 g; Kw. tł. nasy.: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 329.37 g; W tym cukry: 38.66 g; Błonnik pok.: 38.20 g; Sól: 11.90 g;	Wartość energetyczna: 2422.73 kcal; Białko ogółem: 116.52 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 351.50 g; W tym cukry: 53.20 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2444.08 kcal; Białko ogółem: 119.57 g; Tłuszcz: 67.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 352.89 g; W tym cukry: 54.42 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2520.38 kcal; Białko ogółem: 125.86 g; Tłuszcz: 72.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 359.92 g; W tym cukry: 45.70 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 3296.49 kcal; Białko ogółem: 143.35 g; Tłuszcz: 141.73 g; Kw. tł. nasy.: 49.20 g; Węglowodany ogółem: 381.46 g; W tym cukry: 23.22 g; Błonnik pok.: 40.03 g; Sól: 13.53 g;	Wartość energetyczna: 2900.08 kcal; Białko ogółem: 128.48 g; Tłuszcz: 99.51 g; Kw. tł. nasy.: 39.64 g; Węglowodany ogółem: 386.53 g; W tym cukry: 52.71 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2097.07 kcal; Białko ogółem: 56.53 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 350.56 g; W tym cukry: 51.21 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 2610.78 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Tłuszcz: 99.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 336.59 g; W tym cukry: 49.41 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2652.42 kcal; Białko ogółem: 85.37 g; Tłuszcz: 118.66 g; Kw. tł. nasy.: 39.98 g; Węglowodany ogółem: 315.63 g; W tym cukry: 47.70 g; Błonnik pok.: 45.77 g; Sól: 10.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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 Wegetariańska	
2025-03-26 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 15 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Schab gotowany 40 g 100 g (JAJ, MLE), Pomidor/borkórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ), Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (JAJ, MLE), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE), Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 15 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ), 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ), Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml (SOJ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 15 g Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 15 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Paszet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Papryka świeża 80 g Sałata zielona 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), Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadłnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR),	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadłnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR),			
Obiad	Grysiówka z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dymna duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysiówka z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Dymna duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysiówka z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysiówka z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysiówka z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki gotowane 180 g Dymna duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysiówka z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Kopytka ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ), Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Dymna duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysiówka z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysiówka z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysiówka z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Kopytka ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysiówka z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Kopytka ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Ser żółty 30 g (MLE),	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE),					
Kolacja	Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ), Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ), Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ), Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ), Banan 150 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), Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g Sałata 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), Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ), Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ), Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ), Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadłnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2143.49 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 319.71 g; W tym cukry: 85.93 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2162.03 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 325.14 g; W tym cukry: 87.40 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 2366.54 kcal; Białko ogółem: 119.14 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 327.36 g; W tym cukry: 88.40 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 4.48 g;	Wartość energetyczna: 2340.66 kcal; Białko ogółem: 112.97 g; Tłuszcz: 70.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 328.48 g; W tym cukry: 80.46 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2544.01 kcal; Białko ogółem: 122.59 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 339.95 g; W tym cukry: 34.69 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2477.15 kcal; Białko ogółem: 112.79 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 371.62 g; W tym cukry: 110.24 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2316.73 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 55.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 402.85 g; W tym cukry: 101.06 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 4.50 g;	Wartość energetyczna: 2096.50 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.67 g; Węglowodany ogółem: 307.48 g; W tym cukry: 70.99 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2703.56 kcal; Białko ogółem: 69.48 g; Tłuszcz: 89.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 416.36 g; W tym cukry: 105.56 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 8.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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 zolądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.tł. przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadłalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g 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.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadłalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadłalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadłalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadłalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadłalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadłalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadłalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
II ŚN				Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.)			
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Lazanki z kapuśią i krewetkami 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Surowka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z warzywami* - dieta BM 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z warzywami* - dieta BM 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem, zółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Surowka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet z ciecierzycy * 100 g (JAJ.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadłalnej, 40 g Pomidor 80 g 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadłalnej, 40 g Pomidor b/skórki 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadłalnej, 40 g Pomidor b/skórki 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadłalnej, 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet z ciecierzycy * 100 g (JAJ.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadłalnej, 40 g Pomidor 80 g 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadłalnej, 40 g Pomidor 80 g 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	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.) Pasztet z ciecierzycy * 100g (JAJ.) Ser zółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	3,5% tł 1 szt (MLE.) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2740.83 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 108.75 g; Kw. tł. nasy.: 40.92 g; Węglowodany ogółem: 341.61 g; W tym cukry: 64.19 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Soli: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 2367.53 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 316.25 g; W tym cukry: 60.64 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Soli: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2415.51 kcal; Białko ogółem: 122.65 g; Tłuszcz: 73.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 327.43 g; W tym cukry: 50.26 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Soli: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2535.96 kcal; Białko ogółem: 127.88 g; Tłuszcz: 77.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 348.29 g; W tym cukry: 53.75 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Soli: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2978.63 kcal; Białko ogółem: 138.96 g; Tłuszcz: 108.47 g; Kw. tł. nasy.: 38.28 g; Węglowodany ogółem: 369.74 g; W tym cukry: 39.51 g; Błonnik pok.: 40.96 g; Soli: 12.05 g;	Wartość energetyczna: 2667.99 kcal; Białko ogółem: 132.67 g; Tłuszcz: 85.86 g; Kw. tł. nasy.: 37.63 g; Węglowodany ogółem: 353.41 g; W tym cukry: 62.37 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Soli: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 1793.58 kcal; Białko ogółem: 54.33 g; Tłuszcz: 37.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 324.30 g; W tym cukry: 81.06 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Soli: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2820.31 kcal; Białko ogółem: 118.52 g; Tłuszcz: 101.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 366.11 g; W tym cukry: 54.53 g; Błonnik pok.: 89.14 g; Soli: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 3116.20 kcal; Białko ogółem: 110.66 g; Tłuszcz: 139.64 g; Kw. tł. nasy.: 69.89 g; Węglowodany ogółem: 362.46 g; W tym cukry: 65.38 g; Błonnik pok.: 33.97 g; Soli: 9.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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.tł. przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska	
2025-03-28 piątek	Sniadanie	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 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzyczny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 150 g Salata 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>) Płat szynkowy - produkt wędzyczny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 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 wędzyczny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 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 wędzyczny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Salata 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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzyczny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomarańcza 150 g Salata 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>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Salata 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>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 150 g Salata 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 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>) Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II SN			Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wędzona 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>) Szynka Ojca Grzegorza wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)				
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem brazowym (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata 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 jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 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>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z białek z koperkiem 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor/skórki 80 g Salata 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>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z białek z koperkiem 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 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 jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata 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 jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata 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 jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata 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 jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2218,40 kcal; Białko ogółem: 106,75 g; Tłuszcz: 64,86 g; Kw. tł. nasy.: 28,50 g; Węglowodany ogółem: 312,52 g; W tym cukry: 82,09 g; Błonnik pok.: 23,77 g; Sól: 8,94 g;	Wartość energetyczna: 2263,93 kcal; Białko ogółem: 109,33 g; Tłuszcz: 63,48 g; Kw. tł. nasy.: 28,37 g; Węglowodany ogółem: 324,70 g; W tym cukry: 89,69 g; Błonnik pok.: 23,76 g; Sól: 7,79 g;	Wartość energetyczna: 2394,62 kcal; Białko ogółem: 126,91 g; Tłuszcz: 69,68 g; Kw. tł. nasy.: 30,08 g; Węglowodany ogółem: 325,76 g; W tym cukry: 90,34 g; Błonnik pok.: 22,07 g; Sól: 6,65 g;	Wartość energetyczna: 2408,42 kcal; Białko ogółem: 126,53 g; Tłuszcz: 74,58 g; Kw. tł. nasy.: 32,91 g; Węglowodany ogółem: 322,50 g; W tym cukry: 72,34 g; Błonnik pok.: 17,31 g; Sól: 7,60 g;	Wartość energetyczna: 2515,15 kcal; Białko ogółem: 133,25 g; Tłuszcz: 89,70 g; Kw. tł. nasy.: 39,03 g; Węglowodany ogółem: 308,05 g; W tym cukry: 31,24 g; Błonnik pok.: 28,14 g; Sól: 11,88 g;	Wartość energetyczna: 2554,90 kcal; Białko ogółem: 124,50 g; Tłuszcz: 73,07 g; Kw. tł. nasy.: 34,06 g; Węglowodany ogółem: 361,37 g; W tym cukry: 83,72 g; Błonnik pok.: 25,41 g; Sól: 9,54 g;	Wartość energetyczna: 2088,11 kcal; Białko ogółem: 56,01 g; Tłuszcz: 50,79 g; Kw. tł. nasy.: 22,70 g; Węglowodany ogółem: 360,38 g; W tym cukry: 92,80 g; Błonnik pok.: 20,52 g; Sól: 6,92 g;	Wartość energetyczna: 2248,99 kcal; Białko ogółem: 105,77 g; Tłuszcz: 78,73 g; Kw. tł. nasy.: 15,47 g; Węglowodany ogółem: 290,42 g; W tym cukry: 60,16 g; Błonnik pok.: 22,68 g; Sól: 9,18 g;	Wartość energetyczna: 2730,61 kcal; Białko ogółem: 97,98 g; Tłuszcz: 80,92 g; Kw. tł. nasy.: 37,98 g; Węglowodany ogółem: 411,98 g; W tym cukry: 83,36 g; Błonnik pok.: 26,90 g; Sól: 9,13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	
2025-03-29 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 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>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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>) 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>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Cukier 5 g	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>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Cukier 5 g	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>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) 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>) Ser żółty 40 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>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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>) 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>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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>) 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>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na napój sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 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>) Schab gotowany 40 g Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Cukier 5 g
	II SN									
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz z udzka kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz z udzka kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz z udzka kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz z udzka kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz z udzka kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz z udzka kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz z udzka kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pierogi ze szpinakiem* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz z udzka kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 300 ml
	PD				Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa wędzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)				
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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata 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>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</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>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</u>) 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>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</u>) 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>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</u>) 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>) Salatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Serek ś/a homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
PN			Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2332.01 kcal; Białko ogółem: 101.81 g; Tłuszcz: 84.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 305.16 g; W tym cukry: 43.86 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2290.55 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 75.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 307.85 g; W tym cukry: 45.64 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2209.91 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 307.24 g; W tym cukry: 50.80 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2409.83 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 358.41 g; W tym cukry: 83.98 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2680.79 kcal; Białko ogółem: 128.71 g; Tłuszcz: 100.02 g; Kw. tł. nasy.: 41.57 g; Węglowodany ogółem: 333.65 g; W tym cukry: 30.21 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2666.13 kcal; Białko ogółem: 120.38 g; Tłuszcz: 82.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 374.06 g; W tym cukry: 75.96 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 1986.32 kcal; Białko ogółem: 55.64 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 326.17 g; W tym cukry: 51.75 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2482.49 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 89.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 325.52 g; W tym cukry: 38.79 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2576.28 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 91.15 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; Węglowodany ogółem: 353.91 g; W tym cukry: 55.35 g; Błonnik pok.: 35.70 g; Sól: 5.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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 zolądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	
2025-03-30 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>) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 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>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidorb/skórki 80 g Sałata zielona 20 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>) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>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 wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 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>) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 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>) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dzemi 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 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 wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g Zapiekanka z drożdżami (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 50 g (<u>SEZ</u>) Serek ziarnisty naturalny 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
		II ŚN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JE CZ.</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>) Filet z kurczaka gotowany 40 g			
2025-03-30 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
2025-03-30 niedziela	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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Jabłko pieczone 150 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Jabłko pieczone 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g 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 wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g Jabłko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Jabłko 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Jabłko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
		PN				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)
		Wartość energetyczna: 2340.56 kcal; Białko ogółem: 113.24 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 313.54 g; W tym cukry: 56.21 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2186.73 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 297.51 g; W tym cukry: 39.77 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2207.69 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 298.69 g; W tym cukry: 40.77 g; Błonnik pok.: 17.38 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2284.39 kcal; Białko ogółem: 116.84 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 305.93 g; W tym cukry: 32.26 g; Błonnik pok.: 12.62 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2753.15 kcal; Białko ogółem: 133.08 g; Tłuszcz: 99.98 g; Kw. tł. nasy.: 42.02 g; Węglowodany ogółem: 341.80 g; W tym cukry: 43.17 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2631.69 kcal; Białko ogółem: 137.49 g; Tłuszcz: 79.51 g; Kw. tł. nasy.: 39.65 g; Węglowodany ogółem: 345.80 g; W tym cukry: 51.56 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 1969.77 kcal; Białko ogółem: 56.76 g; Tłuszcz: 49.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 333.36 g; W tym cukry: 60.15 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2127.74 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 289.08 g; W tym cukry: 36.65 g; Błonnik pok.: 19.77 g; Sól: 8.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-03-17 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pasztecik sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) 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 Szyńska z pierśi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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					
		II SN							
2025-03-17 poniedziałek	Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml (SEL) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos jarzynowy (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone w sosie w 120g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Marchew gotowana z olejem* 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 80 g (MLE) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, 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	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ) Makaron 180 g (GLU PSZ) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ) Makaron 180 g (GLU PSZ) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, 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	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 300 ml (SEL) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos jarzynowy (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
		PD					Pomarańcza 1 szt. 1 szt		
2025-03-17 poniedziałek	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 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) mielona Szyńska Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki (bez soli) 100 g (MLE) Pomidor 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: 2089,93 kcal; Białko ogółem: 90,74 g; Tłuszcz: 84,53 g; Kw. tł. nasy.: 26,25 g; Węglowodany ogółem: 247,74 g; W tym cukry: 27,21 g; Błonnik pok.: 21,79 g; Sól: 7,15 g;	Wartość energetyczna: 2478,46 kcal; Białko ogółem: 123,30 g; Tłuszcz: 81,95 g; Kw. tł. nasy.: 31,74 g; Węglowodany ogółem: 321,94 g; W tym cukry: 52,83 g; Błonnik pok.: 24,13 g; Sól: 10,33 g;	Wartość energetyczna: 2604,60 kcal; Białko ogółem: 123,05 g; Tłuszcz: 68,20 g; Kw. tł. nasy.: 35,61 g; Węglowodany ogółem: 382,07 g; W tym cukry: 110,50 g; Błonnik pok.: 19,35 g; Sól: 7,77 g;	Wartość energetyczna: 1316,60 kcal; Białko ogółem: 41,63 g; Tłuszcz: 23,48 g; Kw. tł. nasy.: 8,99 g; Węglowodany ogółem: 241,50 g; W tym cukry: 106,88 g; Błonnik pok.: 16,19 g; Sól: 2,13 g;	Wartość energetyczna: 1017,35 kcal; Białko ogółem: 44,96 g; Tłuszcz: 27,56 g; Kw. tł. nasy.: 3,67 g; Węglowodany ogółem: 156,27 g; W tym cukry: 32,48 g; Błonnik pok.: 27,91 g; Sól: 1,74 g;	Wartość energetyczna: 952,42 kcal; Białko ogółem: 38,54 g; Tłuszcz: 22,98 g; Kw. tł. nasy.: 3,33 g; Węglowodany ogółem: 157,46 g; W tym cukry: 41,28 g; Błonnik pok.: 20,68 g; Sól: 1,63 g;	Wartość energetyczna: 1316,60 kcal; Białko ogółem: 41,63 g; Tłuszcz: 23,48 g; Kw. tł. nasy.: 8,99 g; Węglowodany ogółem: 241,50 g; W tym cukry: 106,88 g; Błonnik pok.: 16,19 g; Sól: 2,13 g;	Wartość energetyczna: 813,90 kcal; Białko ogółem: 37,77 g; Tłuszcz: 21,22 g; Kw. tł. nasy.: 3,42 g; Węglowodany ogółem: 128,35 g; W tym cukry: 41,41 g; Błonnik pok.: 21,83 g; Sól: 1,99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-03-18 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Hummus 50 g (SEZ.) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE.) Jabłko 150 g Salata 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
		II ŚN							
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml (SEL, MLE, SEL.) Hacche wieprzowo-warzywne* 200 g (SEL.) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL, MLE, SEL.) Hacche wieprzowo-warzywne w sosie w 120 g (GLUPSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Buraczki gotowane b/c 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.)	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hacche wieprzowo-warzywne* 200 g (SEL.) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Buraczki gotowane b/c (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Hacche wieprzowo-warzywne* 200 g (SEL.) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Hacche wieprzowo-warzywne* 200 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Hacche wieprzowo-warzywne* 200 g (SEL.) Sos meksykański z fasolą 80 g (SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Risotto wegetariańskie* 300 g (SEL.) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	
	PD			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Wafle ryżowe 30 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 90 g (MLE.) Schab gotowany 40 g Pomidor 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.) Twarożek 90 g (MLE.) Mielona Szynkowa drobowa kiełbasa 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.) Twarożek 90 g (MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 90 g (MLE.) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	PN	Wafle ryżowe 30 g	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)						
		Wartość energetyczna: 2430.24 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 96.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 300.30 g; W tym cukry: 52.07 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 2.66 g;	Wartość energetyczna: 2536.00 kcal; Białko ogółem: 129.02 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 348.75 g; W tym cukry: 56.41 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2513.72 kcal; Białko ogółem: 124.37 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 347.69 g; W tym cukry: 69.89 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 4.16 g;	Wartość energetyczna: 968.17 kcal; Białko ogółem: 41.80 g; Tłuszcz: 33.76 g; Kw. tł. nasy.: 7.42 g; Węglowodany ogółem: 134.49 g; W tym cukry: 51.41 g; Błonnik pok.: 13.31 g; Sól: 1.78 g;	Wartość energetyczna: 922.75 kcal; Białko ogółem: 40.26 g; Tłuszcz: 37.24 g; Kw. tł. nasy.: 7.29 g; Węglowodany ogółem: 111.84 g; W tym cukry: 23.72 g; Błonnik pok.: 18.33 g; Sól: 1.85 g;	Wartość energetyczna: 985.12 kcal; Białko ogółem: 36.50 g; Tłuszcz: 33.05 g; Kw. tł. nasy.: 5.32 g; Węglowodany ogółem: 142.34 g; W tym cukry: 27.61 g; Błonnik pok.: 15.46 g; Sól: 1.20 g;	Wartość energetyczna: 782.16 kcal; Białko ogółem: 24.56 g; Tłuszcz: 21.47 g; Kw. tł. nasy.: 3.88 g; Węglowodany ogółem: 134.61 g; W tym cukry: 41.66 g; Błonnik pok.: 17.07 g; Sól: 2.07 g;	Wartość energetyczna: 997.06 kcal; Białko ogółem: 42.29 g; Tłuszcz: 36.97 g; Kw. tł. nasy.: 7.65 g; Węglowodany ogółem: 134.95 g; W tym cukry: 50.20 g; Błonnik pok.: 14.85 g; Sól: 1.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-03-19 środa	Śniadanie	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) mielona Plac szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
		II SN							
2025-03-19 środa	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie w 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Jarzynowa z makaronem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzynowa z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 10 g	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzynowa z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kotlety z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u>) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
		PD			Chrupki kukurydziane 30 g				
2025-03-19 środa	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Mielona Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłone niejadalnej 40 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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* (bez soli) 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Banan 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
		PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2058.55 kcal; Białko ogółem: 78.80 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 273.80 g; W tym cukry: 43.83 g; Błonnik pok.: 19.81 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2370.95 kcal; Białko ogółem: 111.68 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 332.46 g; W tym cukry: 64.96 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2213.81 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 351.54 g; W tym cukry: 93.69 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 4.25 g;	Wartość energetyczna: 981.00 kcal; Białko ogółem: 39.42 g; Tłuszcz: 32.40 g; Kw. tł. nasy.: 3.80 g; Węglowodany ogółem: 139.25 g; W tym cukry: 20.23 g; Błonnik pok.: 15.48 g; Sól: 2.10 g;	Wartość energetyczna: 741.05 kcal; Białko ogółem: 33.66 g; Tłuszcz: 19.84 g; Kw. tł. nasy.: 2.76 g; Węglowodany ogółem: 114.20 g; W tym cukry: 11.71 g; Błonnik pok.: 13.96 g; Sól: 2.51 g;	Wartość energetyczna: 726.50 kcal; Białko ogółem: 35.47 g; Tłuszcz: 13.07 g; Kw. tł. nasy.: 2.44 g; Węglowodany ogółem: 124.03 g; W tym cukry: 18.42 g; Błonnik pok.: 13.93 g; Sól: 1.92 g;	Wartość energetyczna: 869.27 kcal; Białko ogółem: 25.91 g; Tłuszcz: 24.97 g; Kw. tł. nasy.: 1.97 g; Węglowodany ogółem: 139.17 g; W tym cukry: 19.26 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 1.33 g;	Wartość energetyczna: 740.54 kcal; Białko ogółem: 39.96 g; Tłuszcz: 14.88 g; Kw. tł. nasy.: 2.91 g; Węglowodany ogółem: 119.41 g; W tym cukry: 18.46 g; Błonnik pok.: 14.59 g; Sól: 1.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
II ŚN	<p>Sniadanie</p> <p>Jogurt naturalny 2,5% 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.) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE.) Mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g</p>	<p>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.) Schab gotowany (bez soli) 40 g Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g</p>					
PD	<p>Obiad</p> <p>Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL.) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 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.)</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Schab gotowany (bez soli) 100 g Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU, ZYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmieńne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmieńne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU, ZYT.) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g</p>	<p>Ziemniaczana *(bez glutenu) 300 ml (MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g</p>
				<p>Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)</p>	<p>Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ.)</p>	<p>Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)</p>	<p>Wafle ryżowe 30 g</p>
PN	<p>Kolacja</p> <p>Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Tofu 50 g (SOJ.) Filet z kurczaka gotowany 40 g Salatka jarzynowa* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) mielona Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej; 80 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g</p>	<p>Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta (bez soli) 300 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g</p>					
		<p>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)</p>						
	<p>Wartość energetyczna: 2138,97 kcal; Białko ogółem: 108,91 g; Tłuszcz: 77,25 g; Kw. tł. nasy.: 29,27 g; Węglowodany ogółem: 255,68 g; W tym cukry: 29,06 g; Błonnik pok.: 14,46 g; Sól: 3,28 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2497,87 kcal; Białko ogółem: 122,50 g; Tłuszcz: 79,69 g; Kw. tł. nasy.: 32,13 g; Węglowodany ogółem: 332,97 g; W tym cukry: 44,55 g; Błonnik pok.: 18,92 g; Sól: 7,95 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2218,27 kcal; Białko ogółem: 125,69 g; Tłuszcz: 59,88 g; Kw. tł. nasy.: 22,18 g; Węglowodany ogółem: 305,48 g; W tym cukry: 64,81 g; Błonnik pok.: 22,43 g; Sól: 2,58 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1081,22 kcal; Białko ogółem: 33,59 g; Tłuszcz: 34,23 g; Kw. tł. nasy.: 6,90 g; Węglowodany ogółem: 168,54 g; W tym cukry: 23,21 g; Błonnik pok.: 21,11 g; Sól: 4,75 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 966,90 kcal; Białko ogółem: 33,13 g; Tłuszcz: 28,73 g; Kw. tł. nasy.: 4,91 g; Węglowodany ogółem: 120,82 g; W tym cukry: 11,37 g; Błonnik pok.: 13,62 g; Sól: 4,17 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 867,38 kcal; Białko ogółem: 31,58 g; Tłuszcz: 27,09 g; Kw. tł. nasy.: 4,21 g; Węglowodany ogółem: 130,29 g; W tym cukry: 24,01 g; Błonnik pok.: 14,67 g; Sól: 1,60 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 980,24 kcal; Białko ogółem: 30,81 g; Tłuszcz: 22,98 g; Kw. tł. nasy.: 3,20 g; Węglowodany ogółem: 172,09 g; W tym cukry: 22,28 g; Błonnik pok.: 22,42 g; Sól: 4,95 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 810,23 kcal; Białko ogółem: 47,42 g; Tłuszcz: 18,77 g; Kw. tł. nasy.: 3,59 g; Węglowodany ogółem: 117,36 g; W tym cukry: 21,24 g; Błonnik pok.: 10,77 g; Sól: 1,89 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-03-21 piątek	Śniadanie	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ , może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Mix sałat 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 Cukier 5 g Mielona Szynkowa Extra- wędziona wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt	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) Schab gotowany (bez soli) 40 g Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
		II ŚN							
2025-03-21 piątek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.)	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem*(bez soli) 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba w cieście 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szpinakowa z zacierką *(bez glutenu) 300 ml (MLE, SEL.) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	
		PD	Mandarynka 150 g						
2025-03-21 piątek	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ , może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) Filet z kurczaka 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj (bez mleka) 100 g (JAJ, MLE) Mielony płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 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) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez soli) 100 g (JAJ, MLE.) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 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: 2140.52 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 271.65 g; W tym cukry: 54.84 g; Błonnik pok.: 20.41 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2488.35 kcal; Białko ogółem: 121.00 g; Tłuszcz: 88.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 310.74 g; W tym cukry: 58.82 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2158.44 kcal; Białko ogółem: 120.05 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 273.62 g; W tym cukry: 67.37 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 916.40 kcal; Białko ogółem: 36.55 g; Tłuszcz: 33.99 g; Kw. tł. nasy.: 2.93 g; Węglowodany ogółem: 123.74 g; W tym cukry: 37.14 g; Błonnik pok.: 15.86 g; Sól: 1.55 g;	Wartość energetyczna: 629.91 kcal; Białko ogółem: 36.87 g; Tłuszcz: 11.57 g; Kw. tł. nasy.: 0.96 g; Węglowodany ogółem: 102.14 g; W tym cukry: 27.64 g; Błonnik pok.: 15.41 g; Sól: 1.82 g;	Wartość energetyczna: 673.87 kcal; Białko ogółem: 37.42 g; Tłuszcz: 11.57 g; Kw. tł. nasy.: 1.02 g; Węglowodany ogółem: 112.01 g; W tym cukry: 38.29 g; Błonnik pok.: 15.07 g; Sól: 1.82 g;	Wartość energetyczna: 702.99 kcal; Białko ogółem: 17.49 g; Tłuszcz: 17.62 g; Kw. tł. nasy.: 1.55 g; Węglowodany ogółem: 126.88 g; W tym cukry: 46.27 g; Błonnik pok.: 18.02 g; Sól: 1.42 g;	Wartość energetyczna: 689.74 kcal; Białko ogółem: 37.08 g; Tłuszcz: 12.34 g; Kw. tł. nasy.: 1.04 g; Węglowodany ogółem: 115.75 g; W tym cukry: 38.25 g; Błonnik pok.: 16.39 g; Sól: 1.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do 2025-03-30 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-03-22 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Schab gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Salata 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.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) mielona Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Schab gotowany (bez soi) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
		II SN							
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłką z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 120 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.)	Koperkowa z ryżem (bez mleka, bez soi)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy (bez soi) 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane (bez soi) 180 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem (bez soi)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml					
		PD							
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z soczewicy* 100 g (JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (SEL.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata 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 Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)				
	Wartość energetyczna: 2549,71 kcal; Białko ogółem: 102,52 g; Tłuszcz: 106,18 g; Kw. tł. nasy.: 39,99 g; Węglowodany ogółem: 305,64 g; W tym cukry: 43,63 g; Błonnik pok.: 22,26 g; Sól: 5,22 g;	Wartość energetyczna: 2611,26 kcal; Białko ogółem: 118,20 g; Tłuszcz: 82,65 g; Kw. tł. nasy.: 30,76 g; Węglowodany ogółem: 361,07 g; W tym cukry: 100,12 g; Błonnik pok.: 21,84 g; Sól: 8,44 g;	Wartość energetyczna: 2057,47 kcal; Białko ogółem: 97,25 g; Tłuszcz: 65,77 g; Kw. tł. nasy.: 26,16 g; Węglowodany ogółem: 281,71 g; W tym cukry: 55,42 g; Błonnik pok.: 22,44 g; Sól: 4,00 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2025-03-23 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 90 g (MLE.) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata 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.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 90 g (MLE.) Mielona Szyńska drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany (bez soli) 40 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 90 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata 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 (SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie w 120 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.)	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos koperkowy*(bez soli) 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml				
	PD							
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 40 g Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Dżem 25 g, szt Jabłko 150 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.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Mielona Szyńska Ojca Grzegorza wieprzowa wedzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 40 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g				
PN	Wafle ryżowe 30 g	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)						
	Wartość energetyczna: 2440,02 kcal; Białko ogółem: 134,37 g; Tłuszcz: 94,91 g; Kw. tł. nasy.: 35,46 g; Węglowodany ogółem: 266,93 g; W tym cukry: 42,33 g; Błonnik pok.: 18,80 g; Sól: 2,70 g;	Wartość energetyczna: 2693,59 kcal; Białko ogółem: 149,23 g; Tłuszcz: 84,47 g; Kw. tł. nasy.: 35,36 g; Węglowodany ogółem: 342,59 g; W tym cukry: 57,10 g; Błonnik pok.: 18,10 g; Sól: 7,76 g;	Wartość energetyczna: 2401,74 kcal; Białko ogółem: 148,74 g; Tłuszcz: 78,39 g; Kw. tł. nasy.: 32,78 g; Węglowodany ogółem: 286,97 g; W tym cukry: 44,03 g; Błonnik pok.: 23,53 g; Sól: 4,07 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-03-24 poniedziałek	II ŚN	Śniadanie	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) mielona Szyńka Piastowska- wp, wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) 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>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 180 ml (<u>MLE, GLU OW</u>)				
	Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Ryz na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ, SEL</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>MLE</u>) Surowka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mieso wieprzowe mielone w sosie wł 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka, bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Nalesznikiz serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jablek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Wielowarzynna z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surowka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ryz na sypko 180 g Surowka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Wielowarzynna z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Nalesznikiz serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jablek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (<u>SEL</u>) Ryz na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ, SEL</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>MLE</u>) Surowka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt							
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab gotowany 40 g Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Mielona Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej, 40g 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 75 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 Buraczki z jabłkiem b/c (bez soli) 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	PN	Sok owocowo-warzynny 0,2L kubek 1 szt							
		Wartość energetyczna: 2104.45 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 79.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 266.06 g; W tym cukry: 45.96 g; Błonnik pok.: 14.91 g; Sól: 3.67 g;	Wartość energetyczna: 2609.50 kcal; Białko ogółem: 129.47 g; Tłuszcz: 86.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 338.42 g; W tym cukry: 61.70 g; Błonnik pok.: 19.05 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2293.53 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 53.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 381.12 g; W tym cukry: 84.34 g; Błonnik pok.: 19.25 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 1215.63 kcal; Białko ogółem: 42.44 g; Tłuszcz: 27.76 g; Kw. tł. nasy.: 6.70 g; Węglowodany ogółem: 208.94 g; W tym cukry: 113.96 g; Błonnik pok.: 8.28 g; Sól: 1.34 g;	Wartość energetyczna: 862.91 kcal; Białko ogółem: 33.38 g; Tłuszcz: 27.29 g; Kw. tł. nasy.: 4.89 g; Węglowodany ogółem: 124.22 g; W tym cukry: 26.41 g; Błonnik pok.: 15.80 g; Sól: 2.54 g;	Wartość energetyczna: 877.66 kcal; Białko ogółem: 32.51 g; Tłuszcz: 24.50 g; Kw. tł. nasy.: 4.56 g; Węglowodany ogółem: 136.71 g; W tym cukry: 35.59 g; Błonnik pok.: 11.27 g; Sól: 2.51 g;	Wartość energetyczna: 1162.16 kcal; Białko ogółem: 41.66 g; Tłuszcz: 21.66 g; Kw. tł. nasy.: 5.28 g; Węglowodany ogółem: 209.99 g; W tym cukry: 113.91 g; Błonnik pok.: 7.81 g; Sól: 0.80 g;	Wartość energetyczna: 829.80 kcal; Białko ogółem: 30.28 g; Tłuszcz: 25.09 g; Kw. tł. nasy.: 4.49 g; Węglowodany ogółem: 125.97 g; W tym cukry: 35.56 g; Błonnik pok.: 10.37 g; Sól: 2.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-03-25 wtorek	Smadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g (MLE) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Pomidor 80 g Salata 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) mielony Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL., GOR.) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
		II SN							
	Obiad	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie wt 120 g (GLUPSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Szcypiak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.)	Solferino (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ.) Szcypiak gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 100 g Szcypiak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Solferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Solferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Solferino (bez glutenu)* 300 ml (MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
		PD			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 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) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Mielona Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (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) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* (bez soli) 100 g (RYB, SEL.) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
		PN	Rogal masłany 50g. 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.)						
		Wartość energetyczna: 2646.92 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 123.14 g; Kw. tł. nasy.: 36.26 g; Węglowodany ogółem: 295.84 g; W tym cukry: 31.63 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sól: 7.34 g.	Wartość energetyczna: 2572.29 kcal; Białko ogółem: 128.24 g; Tłuszcz: 80.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 344.94 g; W tym cukry: 45.81 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 7.97 g.	Wartość energetyczna: 2415.82 kcal; Białko ogółem: 117.71 g; Tłuszcz: 63.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 354.36 g; W tym cukry: 41.16 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 4.47 g.	Wartość energetyczna: 1143.05 kcal; Białko ogółem: 44.88 g; Tłuszcz: 30.06 g; Kw. tł. nasy.: 5.60 g; Węglowodany ogółem: 182.47 g; W tym cukry: 49.27 g; Błonnik pok.: 19.34 g; Sól: 1.76 g.	Wartość energetyczna: 1130.92 kcal; Białko ogółem: 42.83 g; Tłuszcz: 37.89 g; Kw. tł. nasy.: 6.27 g; Węglowodany ogółem: 164.53 g; W tym cukry: 28.72 g; Błonnik pok.: 20.63 g; Sól: 1.75 g.	Wartość energetyczna: 1123.03 kcal; Białko ogółem: 36.91 g; Tłuszcz: 33.98 g; Kw. tł. nasy.: 6.00 g; Węglowodany ogółem: 175.38 g; W tym cukry: 53.87 g; Błonnik pok.: 16.76 g; Sól: 1.74 g.	Wartość energetyczna: 1003.48 kcal; Białko ogółem: 19.98 g; Tłuszcz: 34.94 g; Kw. tł. nasy.: 3.30 g; Węglowodany ogółem: 154.49 g; W tym cukry: 56.49 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 1.39 g.	Wartość energetyczna: 1063.75 kcal; Białko ogółem: 35.61 g; Tłuszcz: 32.63 g; Kw. tł. nasy.: 5.76 g; Węglowodany ogółem: 164.59 g; W tym cukry: 54.52 g; Błonnik pok.: 15.78 g; Sól: 1.86 g.

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-03-26 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Salata 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 Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
		II ŚN							
2025-03-26 środa	Obiad	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie wtl 120 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Dymia duszona z olejem* 80 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Dymia duszona z olejem* (bez soli) 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.)	Grysikowa z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka (bez soli) 100 g Sos bazyliowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Dymia duszona z olejem* (bez soli) 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
		PD		Banan 150 g	Jabłko 150 g		Banan 150 g		
2025-03-26 środa	Kolacja	Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Banan 150 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 Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Risotto z mięsem wieprz i warzywami* (bez soli) 300 g (SEL.) Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ.) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2155,98 kcal; Białko ogółem: 80,14 g; Tłuszcz: 82,69 g; Kw. tł. nasy.: 20,16 g; Węglowodany ogółem: 281,28 g; W tym cukry: 70,43 g; Błonnik pok.: 23,04 g; Sól: 6,80 g;	Wartość energetyczna: 2525,27 kcal; Białko ogółem: 122,24 g; Tłuszcz: 79,05 g; Kw. tł. nasy.: 32,18 g; Węglowodany ogółem: 339,26 g; W tym cukry: 57,38 g; Błonnik pok.: 17,56 g; Sól: 6,96 g;	Wartość energetyczna: 2187,36 kcal; Białko ogółem: 102,79 g; Tłuszcz: 56,99 g; Kw. tł. nasy.: 20,40 g; Węglowodany ogółem: 325,71 g; W tym cukry: 87,45 g; Błonnik pok.: 25,79 g; Sól: 2,69 g;	Wartość energetyczna: 854,72 kcal; Białko ogółem: 38,79 g; Tłuszcz: 16,56 g; Kw. tł. nasy.: 3,04 g; Węglowodany ogółem: 142,42 g; W tym cukry: 46,54 g; Błonnik pok.: 13,21 g; Sól: 2,98 g;	Wartość energetyczna: 721,72 kcal; Białko ogółem: 36,82 g; Tłuszcz: 18,40 g; Kw. tł. nasy.: 2,96 g; Węglowodany ogółem: 108,21 g; W tym cukry: 21,31 g; Błonnik pok.: 12,02 g; Sól: 4,35 g;	Wartość energetyczna: 832,12 kcal; Białko ogółem: 37,72 g; Tłuszcz: 18,25 g; Kw. tł. nasy.: 3,07 g; Węglowodany ogółem: 135,29 g; W tym cukry: 45,54 g; Błonnik pok.: 11,57 g; Sól: 4,34 g;	Wartość energetyczna: 1264,91 kcal; Białko ogółem: 29,30 g; Tłuszcz: 31,63 g; Kw. tł. nasy.: 7,84 g; Węglowodany ogółem: 220,72 g; W tym cukry: 67,59 g; Błonnik pok.: 9,18 g; Sól: 3,63 g;	Wartość energetyczna: 785,90 kcal; Białko ogółem: 35,99 g; Tłuszcz: 17,95 g; Kw. tł. nasy.: 3,03 g; Węglowodany ogółem: 126,22 g; W tym cukry: 45,65 g; Błonnik pok.: 11,64 g; Sól: 4,34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-03-27 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Salata 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 Szyzka z pierści kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 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.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki (bez soli) 100 g (MLE.) Salata 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.) Łopatką wieprzowa pieczona 100 g (SEL.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Mieso 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 Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLUPSZ, SEL.)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka, bez soli) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLUPSZ, SEL.) Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Lazanki z kapustą i kiełbasą 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLUPSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami* 300 ml (MLE, SEL.) Łopatką wieprzowa pieczona 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	
		PD			Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (MLE)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (MLE)
	Kolejacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztecik z ciecierzycy * 100 g (JAJ.) Ser żółty 60 g (MLE.) Pomidor 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 Szyzka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Mielona 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	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) 60 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)				
	Wartość energetyczna: 2595,44 kcal; Białko ogółem: 115,28 g; Tłuszcz: 106,01 g; Kw. tł. nasy.: 43,44 g; Węglowodany ogółem: 298,56 g; W tym cukry: 46,41 g; Błonnik pok.: 26,10 g; Soli: 6,18 g;	Wartość energetyczna: 2545,89 kcal; Białko ogółem: 131,25 g; Tłuszcz: 76,64 g; Kw. tł. nasy.: 34,78 g; Węglowodany ogółem: 351,87 g; W tym cukry: 70,10 g; Błonnik pok.: 22,87 g; Soli: 8,67 g;	Wartość energetyczna: 2450,07 kcal; Białko ogółem: 125,10 g; Tłuszcz: 78,26 g; Kw. tł. nasy.: 34,46 g; Węglowodany ogółem: 322,45 g; W tym cukry: 67,28 g; Błonnik pok.: 22,89 g; Soli: 4,23 g;	Wartość energetyczna: 1077,96 kcal; Białko ogółem: 36,49 g; Tłuszcz: 45,21 g; Kw. tł. nasy.: 12,65 g; Węglowodany ogółem: 139,37 g; W tym cukry: 41,33 g; Błonnik pok.: 16,31 g; Soli: 4,08 g;	Wartość energetyczna: 980,68 kcal; Białko ogółem: 44,53 g; Tłuszcz: 36,64 g; Kw. tł. nasy.: 7,28 g; Węglowodany ogółem: 122,29 g; W tym cukry: 30,91 g; Błonnik pok.: 18,49 g; Soli: 2,31 g;	Wartość energetyczna: 978,74 kcal; Białko ogółem: 37,12 g; Tłuszcz: 32,54 g; Kw. tł. nasy.: 5,24 g; Węglowodany ogółem: 141,51 g; W tym cukry: 43,66 g; Błonnik pok.: 13,83 g; Soli: 2,01 g;	Wartość energetyczna: 985,15 kcal; Białko ogółem: 31,48 g; Tłuszcz: 30,41 g; Kw. tł. nasy.: 7,33 g; Węglowodany ogółem: 154,55 g; W tym cukry: 40,62 g; Błonnik pok.: 15,84 g; Soli: 2,47 g;	Wartość energetyczna: 863,46 kcal; Białko ogółem: 49,67 g; Tłuszcz: 24,82 g; Kw. tł. nasy.: 7,89 g; Węglowodany ogółem: 117,67 g; W tym cukry: 37,79 g; Błonnik pok.: 14,51 g; Soli: 2,93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-03-28 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Pomarańcza 150 g Salata 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) Mielony Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II SN								
	Obiad	Kalaflorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalaflorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Kalaflorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL)	Kalaflorowa z ryżem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalaflorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL) Ryba w cieście 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Kalaflorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Kalaflorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Kalaflorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Kalaflorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD					Jabiko 150 g			
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 40 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 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 Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) 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 jaj z koperkiem -dieta (bez soli) 100 g (JAJ, MLE) Młód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt							
		Wartość energetyczna: 2193,28 kcal; Białko ogółem: 99,08 g; Tłuszcz: 77,16 g; Kw. tł. nasy.: 25,03 g; Węglowodany ogółem: 282,36 g; W tym cukry: 54,87 g; Błonnik pok.: 19,83 g; Sól: 4,63 g;	Wartość energetyczna: 2339,77 kcal; Białko ogółem: 116,99 g; Tłuszcz: 66,36 g; Kw. tł. nasy.: 29,64 g; Węglowodany ogółem: 328,89 g; W tym cukry: 78,04 g; Błonnik pok.: 20,24 g; Sól: 7,65 g;	Wartość energetyczna: 2319,42 kcal; Białko ogółem: 109,21 g; Tłuszcz: 61,86 g; Kw. tł. nasy.: 27,89 g; Węglowodany ogółem: 342,58 g; W tym cukry: 88,14 g; Błonnik pok.: 23,61 g; Sól: 4,77 g;	Wartość energetyczna: 886,38 kcal; Białko ogółem: 33,99 g; Tłuszcz: 32,26 g; Kw. tł. nasy.: 2,75 g; Węglowodany ogółem: 122,10 g; W tym cukry: 34,17 g; Błonnik pok.: 14,48 g; Sól: 2,20 g;	Wartość energetyczna: 617,28 kcal; Białko ogółem: 33,65 g; Tłuszcz: 15,61 g; Kw. tł. nasy.: 1,20 g; Węglowodany ogółem: 91,41 g; W tym cukry: 20,05 g; Błonnik pok.: 12,78 g; Sól: 3,26 g;	Wartość energetyczna: 657,18 kcal; Białko ogółem: 33,65 g; Tłuszcz: 15,61 g; Kw. tł. nasy.: 1,20 g; Węglowodany ogółem: 101,39 g; W tym cukry: 30,03 g; Błonnik pok.: 12,78 g; Sól: 3,26 g;	Wartość energetyczna: 906,02 kcal; Białko ogółem: 20,41 g; Tłuszcz: 13,53 g; Kw. tł. nasy.: 3,37 g; Węglowodany ogółem: 178,50 g; W tym cukry: 39,79 g; Błonnik pok.: 12,53 g; Sól: 3,42 g;	Wartość energetyczna: 652,39 kcal; Białko ogółem: 33,25 g; Tłuszcz: 15,57 g; Kw. tł. nasy.: 1,19 g; Węglowodany ogółem: 100,64 g; W tym cukry: 30,03 g; Błonnik pok.: 12,72 g; Sól: 3,26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-03-29 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Salata 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 Szyńka z pierśsi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL., GOR.) Twarożek 90 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany (bez soli) 40 g Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II SN								
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz z udźca kurczaka (bez glutenu) 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie w 120 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.)	Selerowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (SEL.) Gulasz z udźca kurczaka (bez soli) 200 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JEĆZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml					
	PD								
Kolejnia	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE.) Schab gotowany 40 g Pomidor 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 Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL., GOR.) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (SEL.) 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.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
	PN	Chleb bezglutenowy 50 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g	Rogal maślaný 50g. 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.)						
	Wartość energetyczna: 2413,88 kcal; Białko ogółem: 109,13 g; Tłuszcz: 99,43 g; Kw. tł. nasy.: 40,77 g; Węglowodany ogółem: 276,91 g; W tym cukry: 38,74 g; Błonnik pok.: 17,97 g; Sól: 3,21 g;	Wartość energetyczna: 2599,73 kcal; Białko ogółem: 125,52 g; Tłuszcz: 78,48 g; Kw. tł. nasy.: 30,28 g; Węglowodany ogółem: 360,20 g; W tym cukry: 64,53 g; Błonnik pok.: 25,88 g; Sól: 7,67 g;	Wartość energetyczna: 2188,31 kcal; Białko ogółem: 103,92 g; Tłuszcz: 67,02 g; Kw. tł. nasy.: 26,57 g; Węglowodany ogółem: 303,95 g; W tym cukry: 47,22 g; Błonnik pok.: 23,65 g; Sól: 3,76 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-03-30 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 40 g Hummus 50 g (SEZ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE.)	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) mielony Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE.) Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II SN								
	Obiad	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pulpet wiewprzowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wiewprzowy mielone w sosie w 120 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.)	Pomidorowa z makaronem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mieso wiewprzowe mielone w sosie w 120 g (GLU PSZ.) Pulpet wiewprzowy (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml					
	PD								
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jabłko 150 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.) Twarożek 90 g (MLE.) Mielona 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem (bez soli) 100 g (MLE.) Schab gotowany (bez soli) 40 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	PN	Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)						
		Wartość energetyczna: 2353.09 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 92.52 g; Kw. tł. nasy.: 33.77 g; Węglowodany ogółem: 280.20 g; W tym cukry: 48.61 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sól: 4.00 g;	Wartość energetyczna: 2761.57 kcal; Białko ogółem: 140.95 g; Tłuszcz: 87.65 g; Kw. tł. nasy.: 39.36 g; Węglowodany ogółem: 354.52 g; W tym cukry: 56.04 g; Błonnik pok.: 15.63 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2242.39 kcal; Białko ogółem: 114.10 g; Tłuszcz: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 305.79 g; W tym cukry: 49.05 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sól: 4.27 g;					

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenicy,
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,