

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z białek z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z białek z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Dżem 25 g 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 ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
II ŚN				Biskopki 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )			
Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kluski leniwe z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kluski leniwe z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kluski leniwe z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kluski leniwe z serem 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jogurtowy naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kluski leniwe z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Schnab 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2639.16 kcal; Białko ogółem: 109.79 g; Tłuszcz: 66.07 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: 91.58 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: 103.51 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: 2631.00 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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
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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) 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> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) 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> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) 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 1 szt ( <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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) 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 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata 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> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Hummus 50 g ( <u>SEZ,</u> ) Jabłko 150 g Sałata 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> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ,</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II SN				Biskopki 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ,</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g		
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g ( <u>SEL,</u> ) Ryż na sypko 180 g Surówka 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-warzywna* 200 g ( <u>SEL,</u> ) Ryż 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-warzywna* 200 g ( <u>SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ryż na sypko 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g ( <u>SEL,</u> ) Ryż na sypko 180 g Surówka 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> ) Risotto wegetariańskie* 300 g ( <u>SEL,</u> ) Sos meksykański z fasolą 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ,</u> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <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 drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 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 ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 90 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 90 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa drobiowa-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 drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 90 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <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 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <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 drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 90 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Sałata 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> ) Sałata zielona 10 g	Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	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> ) Sałata zielona 10 g	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: 64.08 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 8.55 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: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 2661.35 kcal; Białko ogółem: 102.04 g; Tłuszcz: 99.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 352.95 g; W tym cukry: 50.39 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 8.53 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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	
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) Płat szynkowy - produkt wlepiący 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 wlepiący 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 wlepiący 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 wlepiący wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek ziarnisty naturalny 90 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) Płat szynkowy - produkt wlepiący 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	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 wlepiący 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 wlepiący wędzony parzony z dodaną wodą 40 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) 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				Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)			
Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna 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 wielowarzywna 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 wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 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* 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	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlety z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) 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 Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz ryбно (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce 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 ryбно (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce 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 ryбно (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce 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 ryбно (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce 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 ryбно (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Ogórek kiszony 80 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) Paprykarz ryбно (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce 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 ryбно (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz ryбно (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Dżem 25 g 1 szt 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.) Ser zółty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 80 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.) Ser zółty 50 g (MLE) 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: 58.66 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: 2276.21 kcal; Białko ogółem: 101.43 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: 125.10 g; Tłuszcz: 81.63 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.: 34.52 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: 98.99 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2039.52 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 51.72 g; Kw. tł. nasy.: 12.15 g; Węglowodany ogółem: 303.62 g; W tym cukry: 48.23 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2568.90 kcal; Białko ogółem: 86.80 g; Tłuszcz: 111.56 g; Kw. tł. nasy.: 38.75 g; Węglowodany ogółem: 311.94 g; W tym cukry: 57.52 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 10.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skróli 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 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> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 ml ( <u>SOJ.</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 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 Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml ( <u>SOJ, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II ŚN			Biskopki 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z soczewicy czarnej 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Fasolka po bretońska wegetariańska 300 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
Kolacja	Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</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> ) Piersz gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> ) Tofu 50 g ( <u>SOJ</u> ) Miód (25g) 1 szt 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> ) Piersz gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g ( <u>SEL</u> ) Tofu 50 g ( <u>SOJ</u> ) 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> ) Tofu 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Salatka jarzynowa* 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> )		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Piersz gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> )
	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: 2031.90 kcal; Białko ogółem: 47.67 g; Tłuszcz: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 352.35 g; W tym cukry: 61.91 g; Błonnik pok.: 16.43 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2232.04 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 81.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; Węglowodany ogółem: 295.66 g; W tym cukry: 43.08 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2568.22 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 89.72 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 364.98 g; W tym cukry: 43.14 g; Błonnik pok.: 39.88 g; Sól: 10.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	
2025-04-18 piątek	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> ) Pasztetsojowy z pomidorami 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Mix салат 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> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Mix салат 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> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Mix салат 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> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt 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> ) Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE</u> ) Pasztetsojowy z pomidorami 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 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> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Mix салат 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> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 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 Tofu 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pasztetsojowy z pomidorami 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Mandarynka 150 g Mix салат 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> ) Pasztetsojowy z pomidorami 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
		II SN			Biskopki 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta warzywna* 30 g ( <u>SEL</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta warzywna* 30 g ( <u>SEL</u> )			
2025-04-18 piątek	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> ) 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 *(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 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 *(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 ciecierzą 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> )			
2025-04-18 piątek	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 natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 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 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> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE</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> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE</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> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE</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> ) Serek a'la homogenizowany 90 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> ) 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 ( <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 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 Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g Salata zielona 10 g			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2542.85 kcal; Białko ogółem: 112.77 g; Tłuszcz: 98.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 313.27 g; W tym cukry: 69.47 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2276.19 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 305.65 g; W tym cukry: 72.24 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2385.87 kcal; Białko ogółem: 125.02 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 306.92 g; W tym cukry: 73.11 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2570.10 kcal; Białko ogółem: 130.27 g; Tłuszcz: 81.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 344.20 g; W tym cukry: 99.60 g; Błonnik pok.: 18.41 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2681.58 kcal; Białko ogółem: 130.33 g; Tłuszcz: 99.88 g; Kw. tł. nasy.: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 330.35 g; W tym cukry: 32.98 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2502.86 kcal; Białko ogółem: 119.75 g; Tłuszcz: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 335.51 g; W tym cukry: 91.32 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 1742.58 kcal; Białko ogółem: 59.49 g; Tłuszcz: 52.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 270.78 g; W tym cukry: 64.10 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2149.62 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz: 86.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 265.87 g; W tym cukry: 52.02 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 8.18 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Latwostrawna	W-wa- WOL 3 Latwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Latwostrawna 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	
2025-04-19 sobota	<b>Śniadanie</b>	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 homo. naturalny 90 g ( <u>MLE</u> ) Pasztecik soczewicy * 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 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 homo. naturalny 90 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z natką pietruszki 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 JECZ.</u> ) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 90 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z natką pietruszki 90 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 90 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z natką pietruszki 90 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Serek homo. naturalny 90 g ( <u>MLE</u> ) Pasztecik soczewicy * 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 90 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z natką pietruszki 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 JECZ.</u> ) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt 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 homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasztecik soczewicy * 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z natką pietruszki 90 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 90 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5 g
	<b>II SN</b>				Biskopki 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z brokuła * 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z brokuła * 50 g			
	<b>Obiad</b>	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kotlet z jaj 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Kotlet z jaj-pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Pulpet ryбно-warzywny* (miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) 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 ( <u>SEL.</u> ) Kotlet z jaj-pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Kotlet z jaj-pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Knedle z truskawkami* 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Kotlet z jaj-pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Kotlet z jaj-pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	<b>PD</b>				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> )			
	<b>Kolejka</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB, 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> ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL.</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	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> ) Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <u>MLE</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 ryby gotowanej (mintal) z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL.</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 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> ) 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 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** 30 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) 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 ( <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> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) 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> ) Hummus 100 g ( <u>SEZ.</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
<b>PN</b>	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )			Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) Salata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	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 Wafle ryżowe 20 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	
	Wartość energetyczna: 2706.91 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 109.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 338.88 g; W tym cukry: 52.36 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2317.27 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 76.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 312.91 g; W tym cukry: 59.90 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2135.29 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 298.80 g; W tym cukry: 61.68 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2287.10 kcal; Białko ogółem: 119.64 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 320.41 g; W tym cukry: 65.16 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 3310.99 kcal; Białko ogółem: 127.09 g; Tłuszcz: 145.59 g; Kw. tł. nasy.: 45.80 g; Węglowodany ogółem: 389.06 g; W tym cukry: 24.70 g; Błonnik pok.: 39.64 g; Sól: 12.63 g;	Wartość energetyczna: 2644.39 kcal; Białko ogółem: 117.80 g; Tłuszcz: 89.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 354.77 g; W tym cukry: 60.64 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2084.49 kcal; Białko ogółem: 52.14 g; Tłuszcz: 39.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 400.14 g; W tym cukry: 132.76 g; Błonnik pok.: 13.57 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 2886.57 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 117.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 377.99 g; W tym cukry: 47.62 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2521.66 kcal; Białko ogółem: 98.73 g; Tłuszcz: 99.46 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 315.09 g; W tym cukry: 53.60 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 9.80 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5 g Babka piaskowa 50 g (GLUPSZ, JAJ, OZI, 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 Babka piaskowa 50 g (GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z białek z koperkiem 100 g (JAJ, MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Babka piaskowa 50 g (GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z białek z koperkiem 100 g (JAJ, MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 Babka piaskowa 50 g (GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Babka piaskowa 50 g (GLUPSZ, JAJ, OZI, 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 50 g (GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Cukier 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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.) Hummus 50 g (SEZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5 g Babka piaskowa 50 g (GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE.)
	II SN			Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)			
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 100 g (MLE, SO2.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GLU ŻYT.) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GLU ŻYT.) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GLU ŻYT.) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) 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) Ser żółty 50 g (MLE) Pasztet drobiowy z kurnej półki (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 80 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) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Schab gotowany 40 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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) Ser żółty 40 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 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) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 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) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 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) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasztetsojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 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) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2519.39 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Tłuszcz: 97.35 g; Kw. tł. nasy.: 39.92 g; Węglowodany ogółem: 312.53 g; W tym cukry: 73.52 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2178.65 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 296.87 g; W tym cukry: 71.43 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2402.94 kcal; Białko ogółem: 130.15 g; Tłuszcz: 80.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 299.19 g; W tym cukry: 73.24 g; Błonnik pok.: 20.68 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2494.54 kcal; Białko ogółem: 129.85 g; Tłuszcz: 84.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 320.95 g; W tym cukry: 76.81 g; Błonnik pok.: 18.01 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2831.40 kcal; Białko ogółem: 137.01 g; Tłuszcz: 88.30 g; Kw. tł. nasy.: 42.65 g; Węglowodany ogółem: 357.84 g; W tym cukry: 71.62 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 2445.76 kcal; Białko ogółem: 120.10 g; Tłuszcz: 76.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 332.11 g; W tym cukry: 71.62 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 1934.81 kcal; Białko ogółem: 58.01 g; Tłuszcz: 55.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 315.16 g; W tym cukry: 103.15 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2319.40 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz: 74.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 309.60 g; W tym cukry: 35.58 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2325.04 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 93.25 g; Kw. tł. nasy.: 41.51 g; Węglowodany ogółem: 287.54 g; W tym cukry: 72.78 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 7.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 90 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa* 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 90 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 90 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 90 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	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 homo. naturalny 90 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa* 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 90 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml ( <u>SOJ, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 90 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa* 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )
II SN				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> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) 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	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kotlety sojowe panierowane 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 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 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 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> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 150 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> ) 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g 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 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g 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 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Schab gotowany 40 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 twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL.</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 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			



Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

2025-04-21 poniedziałek

W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Wartość energetyczna: 2743.85 kcal; Białko ogółem: 153.15 g; Tłuszcz: 100.93 g; Kw. tł. nasy.: 37.14 g; Węglowodany ogółem: 317.00 g; W tym cukry: 56.15 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2725.46 kcal; Białko ogółem: 159.28 g; Tłuszcz: 89.95 g; Kw. tł. nasy.: 36.11 g; Węglowodany ogółem: 330.76 g; W tym cukry: 58.40 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2757.11 kcal; Białko ogółem: 158.07 g; Tłuszcz: 86.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.99 g; Węglowodany ogółem: 348.44 g; W tym cukry: 61.14 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 3109.06 kcal; Białko ogółem: 178.66 g; Tłuszcz: 104.11 g; Kw. tł. nasy.: 40.12 g; Węglowodany ogółem: 381.29 g; W tym cukry: 81.47 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 3140.34 kcal; Białko ogółem: 176.08 g; Tłuszcz: 113.01 g; Kw. tł. nasy.: 41.62 g; Węglowodany ogółem: 337.79 g; W tym cukry: 21.16 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 12.00 g;	Wartość energetyczna: 3021.25 kcal; Białko ogółem: 173.77 g; Tłuszcz: 100.38 g; Kw. tł. nasy.: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 367.28 g; W tym cukry: 58.60 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2228.07 kcal; Białko ogółem: 61.04 g; Tłuszcz: 58.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 378.25 g; W tym cukry: 66.00 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2570.78 kcal; Białko ogółem: 133.66 g; Tłuszcz: 96.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 305.88 g; W tym cukry: 57.91 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2494.18 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Tłuszcz: 82.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 344.00 g; W tym cukry: 58.97 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 6.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska				
2025-04-22 wtorek	Śniadanie	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 Sałata 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 b/skórki 80 g Sałata 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> ) 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> ) 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 Sałata 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 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> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata 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> ) 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 Sałata 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g			
		Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 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	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ryż na sypko 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ryż nasypko (brązowy) 180 g Surowka żydowska z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ryż na sypko 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Knedle z truskawkami* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 50 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Knedle z truskawkami* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ryż na sypko 180 g Surowka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		
			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 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z 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> ) Sałata 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 50 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Miód (25g) 1 szt 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> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Ogórek kiszony 80 g 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
				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 maślane 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, 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> ) Sałata zielona 10 g	Rogal maślane 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )
					Wartość energetyczna: 2805.37 kcal; Białko ogółem: 112.32 g; Tłuszcz: 102.82 g; Kw. tł. nasy.: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 369.42 g; W tym cukry: 115.15 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 2439.52 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 400.01 g; W tym cukry: 71.45 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2460.86 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 57.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 401.40 g; W tym cukry: 72.67 g; Błonnik pok.: 19.97 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2538.11 kcal; Białko ogółem: 118.12 g; Tłuszcz: 80.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 349.82 g; W tym cukry: 47.74 g; Błonnik pok.: 17.60 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2972.27 kcal; Białko ogółem: 127.04 g; Tłuszcz: 127.29 g; Kw. tł. nasy.: 47.45 g; Węglowodany ogółem: 341.73 g; W tym cukry: 19.39 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 14.36 g;	Wartość energetyczna: 2917.81 kcal; Białko ogółem: 120.74 g; Tłuszcz: 108.29 g; Kw. tł. nasy.: 39.54 g; Węglowodany ogółem: 376.43 g; W tym cukry: 54.75 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 1932.84 kcal; Białko ogółem: 51.26 g; Tłuszcz: 40.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 355.27 g; W tym cukry: 65.55 g; Błonnik pok.: 20.11 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2391.82 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 87.63 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 315.72 g; W tym cukry: 42.17 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2880.33 kcal; Białko ogółem: 106.87 g; Tłuszcz: 105.40 g; Kw. tł. nasy.: 41.95 g; Węglowodany ogółem: 388.32 g; W tym cukry: 116.44 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 9.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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	
2025-04-23 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab gotowany 40 g Pasta z białek z natką pietruszki 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	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 wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) 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 ( <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 wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml ( <u>SOJ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasztet sojowy z pomidorami 100 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 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 JE CZ.</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )			
2025-04-23 środa	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kopytka ziemniaczane* 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kopytka ziemniaczane* 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kopytka ziemniaczane* 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos pieczarkowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kopytka ziemniaczane* 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos pieczarkowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD		Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> )	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
2025-04-23 środa	Kolacja	Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Risotto z brązowym ryżem, mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Banan 150 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 2 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Risotto wegetariańskie* 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
		PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
	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: 2546.41 kcal; Białko ogółem: 122.71 g; Tłuszcz: 84.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 337.01 g; W tym cukry: 35.05 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 10.83 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: 55.01 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: 2305.10 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 80.24 g; Kw. tł. nasy.: 13.99 g; Węglowodany ogółem: 314.27 g; W tym cukry: 70.78 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 8.21 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;	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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) 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 ( <b>SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II ŚN				Biskopki 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g			
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Łazanki z kapustą i kielbasą 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron pełnozłazanki 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany* 200 g ( <b>SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron z warzywami z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> )	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet z ciecierzycy * 100 g ( <b>JAJ</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet z ciecierzycy * 100 g ( <b>JAJ</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasztet z ciecierzycy * 100 g ( <b>JAJ</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet z ciecierzycy * 100 g ( <b>JAJ</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbatniki Be Be 16g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata zielona 10 g		Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbatniki Be Be 16g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Herbatniki Be Be 16g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt ( <b>SOJ</b> ) Biskopki b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )
	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; Sól: 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; Sól: 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; Sól: 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; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2989.73 kcal; Białko ogółem: 133.01 g; Tłuszcz: 110.63 g; Kw. tł. nasy.: 37.27 g; Węglowodany ogółem: 375.10 g; W tym cukry: 39.45 g; Błonnik pok.: 43.59 g; Sól: 12.31 g;	Wartość energetyczna: 2638.51 kcal; Białko ogółem: 130.07 g; Tłuszcz: 84.51 g; Kw. tł. nasy.: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 351.92 g; W tym cukry: 60.92 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 9.84 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; Sól: 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.: 39.14 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2902.53 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz: 116.15 g; Kw. tł. nasy.: 45.43 g; Węglowodany ogółem: 372.52 g; W tym cukry: 66.58 g; Błonnik pok.: 39.24 g; Sól: 9.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
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> ) Płat szynkowy - produkt wleprzowy 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wleprzowy 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 Sałata 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> ) Schab gotowany 40 g Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Serek a'la homogenizowany 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> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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 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> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata 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> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Schab gotowany 40 g Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 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 Sałata zielona 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 Ojca Grzegorza wieprzowa 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 wieprzowa 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 brażowym (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 Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Pyzy ziemniaczane* 300 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Warzywa po grecku* 200 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> ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) 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> ) Pyzy ziemniaczane* 300 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z białek z koperkiem 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z białek z koperkiem 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <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> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta (bez mleka) 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			
	Wartość energetyczna: 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: 89.72 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2088.11 kcal; Białko ogółem: 56.01 g; Tłuszcz: 56.79 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: 88.36 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 9.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 90 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 90 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 90 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 90 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na napój sojowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <b>SEL.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 90 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Cukier 5 g
	II SN				Biskopki 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany 30 g		
Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Sałatka 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 ( <b>SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Pierogi ze szpinakiem * 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Pierogi ze szpinakiem * 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz z soczewicy i papryki ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 100 g Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Paszтет sojowy z pomidorami 50 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2356.86 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 85.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.14 g; Węglowodany ogółem: 312.80 g; W tym cukry: 46.00 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2315.40 kcal; Białko ogółem: 103.97 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 315.50 g; W tym cukry: 47.78 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2234.76 kcal; Białko ogółem: 107.42 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 314.88 g; W tym cukry: 52.94 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2434.69 kcal; Białko ogółem: 107.84 g; Tłuszcz: 67.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 366.05 g; W tym cukry: 86.13 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2705.65 kcal; Białko ogółem: 125.74 g; Tłuszcz: 101.13 g; Kw. tł. nasy.: 41.41 g; Węglowodany ogółem: 341.29 g; W tym cukry: 32.36 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 2690.98 kcal; Białko ogółem: 117.41 g; Tłuszcz: 83.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 381.71 g; W tym cukry: 78.10 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 8.58 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: 2610.87 kcal; Białko ogółem: 103.18 g; Tłuszcz: 101.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 336.48 g; W tym cukry: 40.78 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sól: 8.86 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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	
2025-04-27 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 wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> ) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</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	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata 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 wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</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> ) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> ) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</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 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 Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> ) Cukier 5 g	
		II SN			Biskopki 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ.</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g			
2025-04-27 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> ) 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 pełnoziarnistym (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 (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zapiekanka z ziemnioków 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	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 * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Zapiekanka z ziemnioków i warzyw z tofu* 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		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> )			
2025-04-27 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> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g 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> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g 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> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g 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> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Jabłko pieczone 150 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> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g 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> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g 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> ) Salatka ziemniaczana - dieta 200 g ( <u>MLE</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> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
		PN		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Chleb żytni razowy 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	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	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 Salata 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: 2231.28 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 303.04 g; W tym cukry: 47.27 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2296.85 kcal; Białko ogółem: 88.34 g; Tłuszcz: 84.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 305.82 g; W tym cukry: 64.54 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 7.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Śniadanie	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) 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	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 z piersi 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN							
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 wt 120 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g 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.) 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) * 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					Jabłko 1 szt 1 szt		
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 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 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 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 Salata 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: 1274.10 kcal; Białko ogółem: 39.98 g; Tłuszcz: 23.58 g; Kw. tł. nasy.: 9.00 g; Węglowodany ogółem: 231.40 g; W tym cukry: 99.66 g; Błonnik pok.: 14.44 g; Sól: 2.12 g;	Wartość energetyczna: 974.85 kcal; Białko ogółem: 43.31 g; Tłuszcz: 27.66 g; Kw. tł. nasy.: 3.68 g; Węglowodany ogółem: 146.17 g; W tym cukry: 25.28 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 1.73 g;	Wartość energetyczna: 909.92 kcal; Białko ogółem: 36.89 g; Tłuszcz: 23.08 g; Kw. tł. nasy.: 3.34 g; Węglowodany ogółem: 147.36 g; W tym cukry: 34.08 g; Błonnik pok.: 18.93 g; Sól: 1.62 g;	Wartość energetyczna: 1274.10 kcal; Białko ogółem: 39.98 g; Tłuszcz: 23.58 g; Kw. tł. nasy.: 9.00 g; Węglowodany ogółem: 231.40 g; W tym cukry: 99.66 g; Błonnik pok.: 14.44 g; Sól: 2.12 g;	Wartość energetyczna: 771.40 kcal; Białko ogółem: 36.12 g; Tłuszcz: 21.32 g; Kw. tł. nasy.: 3.43 g; Węglowodany ogółem: 118.25 g; W tym cukry: 34.21 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 1.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-04-15 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 SN								
	Obiad	Brokulowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml (SEL) Hache 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	Brokulowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie wi 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Brokulowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Brokulowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Hache 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 (GLU PSZ, MLE, SEL) Hache 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 (GLU PSZ, MLE, SEL) Hache 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	Brokulowa z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Hache 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 Cukier 10 g	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto wegetariańskie* 300 g (SEL) Sos meksykański z fasolą 80 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokulowa z ziemniakami (bez glutenu) * 300 ml (MLE, SEL) Hache 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 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)		
	Kolejka	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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Śniadanie	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek ziarnisty naturalny 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 Plac szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) 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	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie wt 120 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.)	Jarzynowa z makaronem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Pieczarkowa z makaronem* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlety z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 300 ml (SEL.) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
PD				Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pasztecikowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 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.) Mielona Pierś delikatna z kornej 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) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* (bez soli) 100 g (RYB, SEL.) 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: 2106.03 kcal; Białko ogółem: 77.38 g; Tłuszcz: 80.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 273.48 g; W tym cukry: 47.17 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 6.08 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: 1009.20 kcal; Białko ogółem: 40.95 g; Tłuszcz: 40.20 g; Kw. tł. nasy.: 5.20 g; Węglowodany ogółem: 121.58 g; W tym cukry: 21.28 g; Błonnik pok.: 18.60 g; Sól: 2.50 g;	Wartość energetyczna: 769.25 kcal; Białko ogółem: 35.19 g; Tłuszcz: 27.64 g; Kw. tł. nasy.: 4.15 g; Węglowodany ogółem: 96.53 g; W tym cukry: 12.76 g; Błonnik pok.: 17.08 g; Sól: 2.91 g;	Wartość energetyczna: 681.60 kcal; Białko ogółem: 32.80 g; Tłuszcz: 12.67 g; Kw. tł. nasy.: 2.44 g; Węglowodany ogółem: 116.36 g; W tym cukry: 33.42 g; Błonnik pok.: 12.15 g; Sól: 2.00 g;	Wartość energetyczna: 897.47 kcal; Białko ogółem: 27.44 g; Tłuszcz: 32.77 g; Kw. tł. nasy.: 3.37 g; Węglowodany ogółem: 121.50 g; W tym cukry: 20.31 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 1.74 g;	Wartość energetyczna: 695.64 kcal; Białko ogółem: 37.29 g; Tłuszcz: 14.48 g; Kw. tł. nasy.: 2.91 g; Węglowodany ogółem: 111.74 g; W tym cukry: 33.46 g; Błonnik pok.: 12.81 g; Sól: 1.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (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	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 Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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) 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					
II ŚN								
Obiad	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL.) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	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.)	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 180 g Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) 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	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) 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	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
PD				Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Wafle ryżowe 30 g	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Wafle ryżowe 30 g
Kolejca	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	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	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					
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)							
	Wartość energetyczna: 2136,29 kcal; Białko ogółem: 108,07 g; Tłuszcz: 77,63 g; Kw. tł. nasy.: 29,37 g; Węglowodany ogółem: 255,04 g; W tym cukry: 26,74 g; Błonnik pok.: 14,40 g; Sól: 5,48 g;	Wartość energetyczna: 2727,34 kcal; Białko ogółem: 135,95 g; Tłuszcz: 86,34 g; Kw. tł. nasy.: 32,72 g; Węglowodany ogółem: 364,36 g; W tym cukry: 46,30 g; Błonnik pok.: 23,80 g; Sól: 8,12 g;	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;	Wartość energetyczna: 1022,72 kcal; Białko ogółem: 32,39 g; Tłuszcz: 30,08 g; Kw. tł. nasy.: 5,55 g; Węglowodany ogółem: 164,69 g; W tym cukry: 23,21 g; Błonnik pok.: 19,96 g; Sól: 4,29 g;	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;	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;	Wartość energetyczna: 921,74 kcal; Białko ogółem: 29,61 g; Tłuszcz: 18,83 g; Kw. tł. nasy.: 1,85 g; Węglowodany ogółem: 168,24 g; W tym cukry: 22,28 g; Błonnik pok.: 21,27 g; Sól: 4,49 g;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2025-04-18 piątek	Śniadanie	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasztecikowy z pomidorami 50 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 90 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g				
		II SN						
2025-04-18 piątek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem*(bez soli) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba w cieście 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) 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	
2025-04-18 piątek	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj (bez mleka) 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez soli) 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g				
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2189.67 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 81.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 275.16 g; W tym cukry: 57.97 g; Błonnik pok.: 20.41 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2493.58 kcal; Białko ogółem: 121.60 g; Tłuszcz: 87.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 314.42 g; W tym cukry: 61.83 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2143.19 kcal; Białko ogółem: 110.08 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 277.50 g; W tym cukry: 70.82 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 6.36 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: 115.76 g; W tym cukry: 38.25 g; Błonnik pok.: 16.39 g; Sól: 1.85 g;						



Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-04-19 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) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 90 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) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Twarożek 90 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem 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) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki (bez soli) 90 g (MLE) 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.) Pulpet rybno-warzywny* (miruna) (bez glutenu) 100 g (JAJ, RYB, SEL.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pulpet rybno-warzywny* (miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 soli)* 400 ml (SEL.) Kotlet z jaj-pieczony (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml					
	PD								
	Kolejca	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Serek ziarnisty naturalny 90 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) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, 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) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* (bez soli) 100 g (RYB, SEL.) 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 jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	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 Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)						
	Wartość energetyczna: 2167.93 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 86.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 269.59 g; W tym cukry: 46.61 g; Błonnik pok.: 19.28 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2536.21 kcal; Białko ogółem: 120.85 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 373.79 g; W tym cukry: 104.52 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2174.87 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 308.34 g; W tym cukry: 60.22 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 4.64 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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) Pasta z białek/p 100 g (JAJ.) Mielona Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 5 g Babka piaskowa 50 g (GLUPSZ, JAJ, OZI, 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Babka piaskowa 50 g (GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE.)					
II SN								
Obiad	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL.) Bitka schabowa (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wieprzowe 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 Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.)	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa (bez soli) 100 g (GLU PSZ.) Sos własny (bez soli) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Buraczki gotowane (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) Schab gotowany 40 g Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor 80 g Mix salat 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 Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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) Schab gotowany (bez soli) 40 g Jabłko 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Wafle ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2103.86 kcal; Białko ogółem: 106.77 g; Tłuszcz: 70.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 263.91 g; W tym cukry: 36.40 g; Błonnik pok.: 15.93 g; Sól: 2.85 g;	Wartość energetyczna: 2811.38 kcal; Białko ogółem: 133.95 g; Tłuszcz: 88.98 g; Kw. tł. nasy.: 37.38 g; Węglowodany ogółem: 379.42 g; W tym cukry: 99.70 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2328.17 kcal; Białko ogółem: 118.31 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 317.58 g; W tym cukry: 88.46 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 4.13 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Śniadanie	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) 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 Jabłko 150 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 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 Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	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 homo. naturalny 90 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Salatka jarzynowa - dieta (bez soli) (*) 80 g (MLE, SEL.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)					
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	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ryż na sypko 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) (bez glutenu) 100 g (JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (MLE.) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
PD				Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt
Kolejca	Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Schab gotowany 40 g Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 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) Twarożek 100 g (MLE) Mielona 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 mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 100 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Dżem 25 g 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							

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

2025-04-21 poniedziałek

W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Wartość energetyczna: 2470.59 kcal; Białko ogółem: 132.17 g; Tłuszcz: 98.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 269.86 g; W tym cukry: 58.04 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 3.27 g;	Wartość energetyczna: 2742.45 kcal; Białko ogółem: 144.00 g; Tłuszcz: 81.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 367.70 g; W tym cukry: 59.77 g; Błonnik pok.: 19.67 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2800.76 kcal; Białko ogółem: 164.05 g; Tłuszcz: 87.78 g; Kw. tł. nasy.: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 350.83 g; W tym cukry: 68.07 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 1353.13 kcal; Białko ogółem: 47.74 g; Tłuszcz: 34.56 g; Kw. tł. nasy.: 8.03 g; Węglowodany ogółem: 221.94 g; W tym cukry: 95.56 g; Błonnik pok.: 9.43 g; Sól: 1.79 g;	Wartość energetyczna: 1036.41 kcal; Białko ogółem: 38.03 g; Tłuszcz: 29.03 g; Kw. tł. nasy.: 5.62 g; Węglowodany ogółem: 129.22 g; W tym cukry: 8.09 g; Błonnik pok.: 15.80 g; Sól: 2.91 g;	Wartość energetyczna: 877.66 kcal; Białko ogółem: 32.51 g; Tłuszcz: 24.50 g; Kw. tł. nasy.: 4.55 g; Węglowodany ogółem: 136.71 g; W tym cukry: 35.59 g; Błonnik pok.: 11.27 g; Sól: 2.51 g;	Wartość energetyczna: 1299.66 kcal; Białko ogółem: 46.96 g; Tłuszcz: 28.46 g; Kw. tł. nasy.: 6.61 g; Węglowodany ogółem: 222.89 g; W tym cukry: 95.51 g; Błonnik pok.: 8.96 g; Sól: 1.25 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g 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 Pierś 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 ŚN								
Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400ml (SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) (bez glutenu) 100 g (JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (MLE.) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 120 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Kukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.)	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Wielowarzynna z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g (MLE.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ryż na sypko 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Wielowarzynna z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) (bez glutenu) 100 g (JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (MLE.) Surówka żydowska z olejem b/c () 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		
Kolejacja	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 Szyunka 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	Chleb bezglutenowy 50 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)						
	Wartość energetyczna: 2488.52 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz: 116.24 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 274.46 g; W tym cukry: 24.23 g; Błonnik pok.: 14.79 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2526.82 kcal; Białko ogółem: 122.90 g; Tłuszcz: 83.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 332.64 g; W tym cukry: 42.81 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2432.61 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 54.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 402.87 g; W tym cukry: 59.41 g; Błonnik pok.: 19.70 g; Sól: 4.84 g;	Wartość energetyczna: 1285.77 kcal; Białko ogółem: 42.29 g; Tłuszcz: 27.56 g; Kw. tł. nasy.: 6.68 g; Węglowodany ogółem: 226.97 g; W tym cukry: 125.85 g; Błonnik pok.: 8.31 g; Sól: 1.38 g;	Wartość energetyczna: 879.85 kcal; Białko ogółem: 33.24 g; Tłuszcz: 27.08 g; Kw. tł. nasy.: 4.87 g; Węglowodany ogółem: 128.94 g; W tym cukry: 25.00 g; Błonnik pok.: 15.83 g; Sól: 2.58 g;	Wartość energetyczna: 947.80 kcal; Białko ogółem: 32.36 g; Tłuszcz: 24.30 g; Kw. tł. nasy.: 4.53 g; Węglowodany ogółem: 154.74 g; W tym cukry: 47.49 g; Błonnik pok.: 11.29 g; Sól: 2.55 g;	Wartość energetyczna: 1232.29 kcal; Białko ogółem: 41.51 g; Tłuszcz: 21.46 g; Kw. tł. nasy.: 5.26 g; Węglowodany ogółem: 227.91 g; W tym cukry: 125.80 g; Błonnik pok.: 7.84 g; Sól: 0.84 g;	Wartość energetyczna: 899.93 kcal; Białko ogółem: 30.13 g; Tłuszcz: 24.89 g; Kw. tł. nasy.: 4.47 g; Węglowodany ogółem: 144.00 g; W tym cukry: 47.45 g; Błonnik pok.: 10.40 g; Sól: 2.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (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 Plac 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	Ryz na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g 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 SN								
Obiad	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca 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	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie wtl 120 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Dyńia duszona z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.)	Grycikowa z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 100 g Sos bazyliowy ( bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Dyńia duszona z olejem* (bez soli) 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grycikowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Grycikowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca 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	Grycikowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca 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	Grycikowa 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 udźca 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	
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 jablko-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: 48.54 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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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 Vegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
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 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 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.) Łopatka 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	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wieprzowe 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 Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, 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.) Łazanki 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 (GLU PSZ, 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.) Brokuł gotowany z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLUPSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) 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.) Łopatka wieprzowa pieczona 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) * 300 ml (MLE, SEL.) Łopatka 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)
Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy* 100 g (JAJ.) Ser żółty 50 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Mielona 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 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 JE CZ.) 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; Sól: 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; Sól: 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; Sól: 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; Sól: 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; Sól: 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; Sól: 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; Sól: 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; Sól: 2.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-04-25 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ</b> , może zawierać: <b>ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Mielony Plac szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany (bez soli) 40 g Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> )	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka, bez soli)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba w cieście 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) 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)* 300 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL</b> ) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD						Jabłko 150 g		
Kolejnia	Chleb bezglutenowy 120 g ( <b>SEZ</b> , może zawierać: <b>ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany 40 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta (bez soli) 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Miód (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 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-04-26 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 Szynka z piersi 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 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) 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 z warzywami (bez glutenu)* 200 g (SEL.) 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 z warzywami (bez soli)* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (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) 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 Szynka 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 maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)						
		Wartość energetyczna: 2434.55 kcal; Białko ogółem: 105.65 g; Tłuszcz: 100.49 g; Kw. tł. nasy.: 40.59 g; Węglowodany ogółem: 284.09 g; W tym cukry: 40.88 g; Błonnik pok.: 19.85 g; Sól: 3.28 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: 2213.16 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 311.59 g; W tym cukry: 49.36 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 3.78 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-04-27 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, 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 wieprzowy (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.) Mięso wiewprzowe 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.) 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 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 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, SOJ.)							
	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 pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
- % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
- % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,