

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN				Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> )
Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	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> )	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2262.31 kcal; Białko ogółem: 76.03 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 353.30 g; W tym cukry: 62.45 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 1949.54 kcal; Białko ogółem: 70.11 g; Tłuszcz: 43.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 332.07 g; W tym cukry: 67.43 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 1957.32 kcal; Białko ogółem: 74.38 g; Tłuszcz: 41.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 333.22 g; W tym cukry: 68.72 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2098.88 kcal; Białko ogółem: 73.76 g; Tłuszcz: 42.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 372.85 g; W tym cukry: 94.94 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2527.14 kcal; Białko ogółem: 107.08 g; Tłuszcz: 82.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 354.82 g; W tym cukry: 24.35 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2480.89 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 368.71 g; W tym cukry: 64.03 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 1837.93 kcal; Białko ogółem: 56.04 g; Tłuszcz: 36.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.59 g; Węglowodany ogółem: 329.96 g; W tym cukry: 85.46 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 6.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Rzodkiew biała plasterki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Rzodkiew biała plasterki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Rzodkiew biała plasterki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Rzodkiew biała plasterki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Rzodkiew biała plasterki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Dżem 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )	
Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kasza bulgur 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</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-warzywne* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kasza bulgur 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kasza bulgur 180 g ( <u>GLU PSZ.</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> ) Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN		Chąłka 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 z ciecierzycy 50 g Sałata zielona 10 g		Chąłka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )
	Wartość energetyczna: 2329.87 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 61.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 365.86 g; W tym cukry: 89.11 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2377.92 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 55.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 392.51 g; W tym cukry: 99.74 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2409.46 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 55.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 396.33 g; W tym cukry: 101.11 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2326.38 kcal; Białko ogółem: 95.89 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 373.59 g; W tym cukry: 96.51 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2541.97 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 83.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 349.26 g; W tym cukry: 31.89 g; Błonnik pok.: 34.25 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2766.09 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 428.69 g; W tym cukry: 124.91 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2214.82 kcal; Białko ogółem: 56.06 g; Tłuszcz: 41.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 409.63 g; W tym cukry: 88.24 g; Błonnik pok.: 17.01 g; Sól: 5.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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
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% 10 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 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% 10 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 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% 10 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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% 10 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 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% 10 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	
Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <b>MLE</b> )	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyńkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyńkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyńkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</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 Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2305.07 kcal; Białko ogółem: 89.08 g; Tłuszcz: 64.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 353.03 g; W tym cukry: 64.25 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2198.91 kcal; Białko ogółem: 88.36 g; Tłuszcz: 51.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 358.49 g; W tym cukry: 68.49 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2145.55 kcal; Białko ogółem: 88.67 g; Tłuszcz: 52.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 341.19 g; W tym cukry: 67.36 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2030.52 kcal; Białko ogółem: 76.70 g; Tłuszcz: 47.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 342.04 g; W tym cukry: 82.84 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2386.83 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 76.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 335.84 g; W tym cukry: 25.57 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2500.30 kcal; Białko ogółem: 98.02 g; Tłuszcz: 71.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 377.73 g; W tym cukry: 83.16 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 1763.75 kcal; Białko ogółem: 50.55 g; Tłuszcz: 35.95 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; Węglowodany ogółem: 320.86 g; W tym cukry: 97.72 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 6.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 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% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g ( <b>SOJ, GOR.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g ( <b>SOJ, GOR.</b> )	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmieńne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JEĆZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka po bretońska 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa* 80 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Tofu 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa* 80 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2412.00 kcal; Białko ogółem: 76.44 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 380.37 g; W tym cukry: 73.88 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2278.92 kcal; Białko ogółem: 91.09 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 343.52 g; W tym cukry: 67.05 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2243.27 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Tłuszcz: 63.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 343.12 g; W tym cukry: 83.45 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2273.62 kcal; Białko ogółem: 88.49 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 353.47 g; W tym cukry: 86.26 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2555.92 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 384.20 g; W tym cukry: 43.81 g; Błonnik pok.: 39.42 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2794.12 kcal; Białko ogółem: 111.59 g; Tłuszcz: 86.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 409.54 g; W tym cukry: 83.42 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2036.99 kcal; Białko ogółem: 46.53 g; Tłuszcz: 40.89 g; Kw. tł. nasy.: 14.05 g; Węglowodany ogółem: 375.55 g; W tym cukry: 95.57 g; Błonnik pok.: 15.22 g; Sól: 7.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 20 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Dżem 20 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 150 g Sałata zielona 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% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN				Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz warzywny 50 g ( <u>SEL.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz warzywny 50 g ( <u>SEL.</u> )
Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</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) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 60 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Dżem 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <u>SEL.</u> )				Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2307.68 kcal; Białko ogółem: 97.21 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 366.16 g; W tym cukry: 120.89 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2260.40 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 348.41 g; W tym cukry: 105.77 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2207.99 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 52.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 348.01 g; W tym cukry: 106.19 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2121.69 kcal; Białko ogółem: 93.85 g; Tłuszcz: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 325.79 g; W tym cukry: 69.28 g; Błonnik pok.: 19.42 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2507.34 kcal; Białko ogółem: 112.12 g; Tłuszcz: 77.00 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 358.23 g; W tym cukry: 54.84 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2520.42 kcal; Białko ogółem: 115.46 g; Tłuszcz: 69.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 370.58 g; W tym cukry: 96.62 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 1724.61 kcal; Białko ogółem: 58.05 g; Tłuszcz: 45.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 280.49 g; W tym cukry: 88.26 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 5.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> )	
2024-03-23 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</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> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</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> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</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 * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</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.</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
		PD		Jabłko pieczone 150 g	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> )	Galaretkta jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g ( <u>MLE.</u> )	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy * 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy * 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Paszтет z soczewicy * 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podpiłomyki 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (- <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2338.15 kcal; Białko ogółem: 70.31 g; Tłuszcz: 75.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 361.41 g; W tym cukry: 77.48 g; Błonnik pok.: 35.81 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 1993.05 kcal; Białko ogółem: 77.31 g; Tłuszcz: 52.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 315.82 g; W tym cukry: 74.25 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2016.75 kcal; Białko ogółem: 80.76 g; Tłuszcz: 52.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 317.27 g; W tym cukry: 75.55 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 1996.41 kcal; Białko ogółem: 79.10 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 318.83 g; W tym cukry: 78.59 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2554.57 kcal; Białko ogółem: 110.33 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 351.16 g; W tym cukry: 29.05 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2667.32 kcal; Białko ogółem: 114.08 g; Tłuszcz: 79.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 388.87 g; W tym cukry: 62.57 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2062.10 kcal; Białko ogółem: 53.43 g; Tłuszcz: 32.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 406.16 g; W tym cukry: 134.69 g; Błonnik pok.: 11.71 g; Sól: 6.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	
2024-03-24 niedziela	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% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Cukier 30 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% 10 g ( <b>MLE.</b> ) 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 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) 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 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Cukier 30 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% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
		II ŚN			Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kluski śląskie* 300 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu waniliowa 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN		Chałka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )			Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g		Chałka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2531.10 kcal; Białko ogółem: 120.58 g; Tłuszcz: 89.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.80 g; Węglowodany ogółem: 322.78 g; W tym cukry: 69.43 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2333.93 kcal; Białko ogółem: 122.85 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 317.97 g; W tym cukry: 63.17 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2316.69 kcal; Białko ogółem: 120.33 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 324.95 g; W tym cukry: 65.27 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2214.22 kcal; Białko ogółem: 117.56 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 312.27 g; W tym cukry: 71.27 g; Błonnik pok.: 20.72 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2732.73 kcal; Białko ogółem: 143.80 g; Tłuszcz: 103.55 g; Kw. tł. nasy.: 41.18 g; Węglowodany ogółem: 320.06 g; W tym cukry: 38.48 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2656.86 kcal; Białko ogółem: 138.67 g; Tłuszcz: 89.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 335.48 g; W tym cukry: 76.10 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2141.26 kcal; Białko ogółem: 55.45 g; Tłuszcz: 44.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 389.88 g; W tym cukry: 82.91 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 5.39 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 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% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 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% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> )	
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Nalesniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Wartość energetyczna: 2499.05 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 414.75 g; W tym cukry: 128.04 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 1984.50 kcal; Białko ogółem: 63.88 g; Tłuszcz: 39.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 357.36 g; W tym cukry: 105.66 g; Błonnik pok.: 18.98 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 1992.93 kcal; Białko ogółem: 68.17 g; Tłuszcz: 37.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.88 g; Węglowodany ogółem: 358.66 g; W tym cukry: 107.06 g; Błonnik pok.: 17.07 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2073.10 kcal; Białko ogółem: 72.12 g; Tłuszcz: 41.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 370.31 g; W tym cukry: 104.88 g; Błonnik pok.: 13.51 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2501.21 kcal; Białko ogółem: 108.95 g; Tłuszcz: 77.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 355.82 g; W tym cukry: 21.87 g; Błonnik pok.: 37.58 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2669.10 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz: 81.97 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 389.60 g; W tym cukry: 83.47 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 1821.54 kcal; Białko ogółem: 46.10 g; Tłuszcz: 31.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 350.36 g; W tym cukry: 120.08 g; Błonnik pok.: 14.57 g; Sól: 5.17 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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
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% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 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% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g	
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 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> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 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> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 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> ) Kluski śląskie* 300 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет drobiowy z kurzej półki g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет drobiowy z kurzej półki 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>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 natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2407.16 kcal; Białko ogółem: 86.32 g; Tłuszcz: 79.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 346.20 g; W tym cukry: 59.44 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2293.54 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 57.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 365.98 g; W tym cukry: 57.58 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2317.24 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 367.44 g; W tym cukry: 58.87 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2276.70 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 370.24 g; W tym cukry: 76.92 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2598.02 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 88.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 362.22 g; W tym cukry: 31.69 g; Błonnik pok.: 37.33 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2588.47 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 389.51 g; W tym cukry: 60.64 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2240.91 kcal; Białko ogółem: 52.15 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 389.51 g; W tym cukry: 77.88 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 5.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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
Śniadanie	Ryż 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% 10 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż 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% 10 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 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% 10 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż 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% 10 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 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% 10 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (- <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (- <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )	
2024-03-27 środa	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD		Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szytnka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (- <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2153.76 kcal; Białko ogółem: 90.87 g; Tłuszcz: 51.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 342.78 g; W tym cukry: 86.73 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2111.39 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 43.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 347.29 g; W tym cukry: 93.02 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2156.75 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 43.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 348.67 g; W tym cukry: 94.20 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2133.05 kcal; Białko ogółem: 96.10 g; Tłuszcz: 44.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 350.11 g; W tym cukry: 85.24 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2453.69 kcal; Białko ogółem: 114.32 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 338.21 g; W tym cukry: 33.68 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 2407.76 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 61.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 370.50 g; W tym cukry: 81.05 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2197.29 kcal; Białko ogółem: 56.76 g; Tłuszcz: 43.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.03 g; Węglowodany ogółem: 395.48 g; W tym cukry: 98.83 g; Błonnik pok.: 16.79 g; Sól: 5.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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
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% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 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% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</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% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 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% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 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> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> )	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 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) 150 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) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 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 * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, 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> ) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD		Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp.parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Herbatniki Be Be 14g 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 dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g 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 dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2404.90 kcal; Białko ogółem: 82.67 g; Tłuszcz: 73.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 359.00 g; W tym cukry: 73.34 g; Błonnik pok.: 38.02 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2171.07 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 341.43 g; W tym cukry: 71.63 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2313.94 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 57.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 358.29 g; W tym cukry: 65.73 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2187.68 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 52.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 360.24 g; W tym cukry: 83.25 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2559.99 kcal; Białko ogółem: 103.97 g; Tłuszcz: 82.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 357.58 g; W tym cukry: 34.43 g; Błonnik pok.: 41.37 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2729.21 kcal; Białko ogółem: 110.09 g; Tłuszcz: 83.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 393.79 g; W tym cukry: 67.83 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 1898.10 kcal; Białko ogółem: 54.26 g; Tłuszcz: 30.37 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 363.16 g; W tym cukry: 104.55 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 6.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	
2024-03-29 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 20 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 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% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 20 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 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% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
		II ŚN			Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g	
2024-03-29 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba smażona (Miruna) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Pulpet rybny (Miruna) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g 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> ) Pulpet rybny (Miruna) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem brazowym (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Pulpet rybny (Miruna) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD		Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
2024-03-29 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Sałata zielona 10 g		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2300.06 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 349.21 g; W tym cukry: 92.64 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2239.18 kcal; Białko ogółem: 89.22 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 369.52 g; W tym cukry: 105.33 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2303.03 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 53.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 370.56 g; W tym cukry: 106.24 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2257.74 kcal; Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 55.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 362.03 g; W tym cukry: 87.87 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2535.86 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Tłuszcz: 85.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 354.00 g; W tym cukry: 32.43 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2520.52 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 70.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 375.76 g; W tym cukry: 78.20 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 1975.25 kcal; Białko ogółem: 47.37 g; Tłuszcz: 35.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.28 g; Węglowodany ogółem: 371.74 g; W tym cukry: 99.30 g; Błonnik pok.: 15.75 g; Sól: 6.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	
2024-03-30 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g
		II ŚN			Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna* 50 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* 50 g ( <u>SEL.</u> )	
2024-03-30 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z marchwi 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> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Pierogi ze szpinakiem * 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD		Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</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 truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
2024-03-30 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Rogal maślany 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 Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 50 g Sałata zielona 10 g		Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2287.84 kcal; Białko ogółem: 75.28 g; Tłuszcz: 74.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 345.10 g; W tym cukry: 67.82 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2135.11 kcal; Białko ogółem: 80.63 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 348.99 g; W tym cukry: 69.70 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2152.36 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 49.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 348.09 g; W tym cukry: 68.04 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2107.50 kcal; Białko ogółem: 86.83 g; Tłuszcz: 48.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 350.12 g; W tym cukry: 85.82 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2603.10 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz: 96.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 358.23 g; W tym cukry: 35.32 g; Błonnik pok.: 41.37 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2432.85 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 79.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 362.30 g; W tym cukry: 78.93 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2049.95 kcal; Białko ogółem: 59.67 g; Tłuszcz: 40.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 368.05 g; W tym cukry: 85.17 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 5.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> ) Cukier 30 g Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> ) Cukier 30 g Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )
	II ŚN			Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JE CZ.</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Hummus z ciecierzycy 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Hummus z ciecierzycy 50 g	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 300 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa* 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka jarzynowa* 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka ziemniaczana - dieta 200 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2589.85 kcal; Białko ogółem: 121.26 g; Tłuszcz: 91.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 326.04 g; W tym cukry: 86.25 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2426.09 kcal; Białko ogółem: 115.53 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 316.49 g; W tym cukry: 75.64 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2380.44 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Tłuszcz: 75.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 317.80 g; W tym cukry: 77.04 g; Błonnik pok.: 17.75 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2486.85 kcal; Białko ogółem: 117.08 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 335.92 g; W tym cukry: 84.05 g; Błonnik pok.: 13.31 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 3030.25 kcal; Białko ogółem: 146.89 g; Tłuszcz: 104.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.67 g; Węglowodany ogółem: 351.99 g; W tym cukry: 14.94 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 3163.28 kcal; Białko ogółem: 147.77 g; Tłuszcz: 117.30 g; Kw. tł. nasy.: 46.88 g; Węglowodany ogółem: 383.68 g; W tym cukry: 97.41 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2058.68 kcal; Białko ogółem: 55.87 g; Tłuszcz: 51.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 350.62 g; W tym cukry: 93.58 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 5.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska
2024-03-18 poniedziałek	Śniadanie	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 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% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 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% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )
	II ŚN					
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez soli) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez soli) 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Risotto chińskie weget 350 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z brokułem,ciemierzycą,pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1965.68 kcal; Białko ogółem: 69.11 g; Tłuszcz: 46.11 g; Kw. tł. nasy.: 10.16 g; Węglowodany ogółem: 330.76 g; W tym cukry: 51.75 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2370.41 kcal; Białko ogółem: 76.27 g; Tłuszcz: 80.39 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 352.54 g; W tym cukry: 62.95 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 1872.89 kcal; Białko ogółem: 53.63 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 267.01 g; W tym cukry: 50.00 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2059.54 kcal; Białko ogółem: 77.93 g; Tłuszcz: 45.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 347.12 g; W tym cukry: 84.72 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 2287.92 kcal; Białko ogółem: 59.21 g; Tłuszcz: 88.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 324.88 g; W tym cukry: 30.44 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 7.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska
2024-03-19 wtorek	Śniadanie	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus z ciecierzycy 100 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus z ciecierzycy 100 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus z ciecierzycy 100 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN					
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez soli) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Hache wieprzowo-warzywna* (bez soli) 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c (bez soli) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto jaglane z soczewicą* 400 g ( <b>SEL.</b> ) Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek Fromage 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus z ciecierzycy 50 g Sałata zielona 10 g	Chałka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Wafle ryżowe 30 g	Chałka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2473.01 kcal; Białko ogółem: 78.33 g; Tłuszcz: 65.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 402.42 g; W tym cukry: 75.46 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2682.29 kcal; Białko ogółem: 74.07 g; Tłuszcz: 76.36 g; Kw. tł. nasy.: 42.96 g; Węglowodany ogółem: 435.12 g; W tym cukry: 110.45 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2227.60 kcal; Białko ogółem: 64.76 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 345.07 g; W tym cukry: 83.26 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 2.42 g;	Wartość energetyczna: 2464.72 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 405.38 g; W tym cukry: 102.12 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 4.32 g;	Wartość energetyczna: 2139.17 kcal; Białko ogółem: 68.27 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 15.63 g; Węglowodany ogółem: 355.05 g; W tym cukry: 41.46 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sól: 5.67 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska
2024-03-20 środa	Śniadanie	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 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% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 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% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN					
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kotlety z ciecierzycy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem (bez soli)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy (bez soli) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* (bez soli) 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2183.16 kcal; Białko ogółem: 78.92 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 351.03 g; W tym cukry: 52.34 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2613.47 kcal; Białko ogółem: 76.78 g; Tłuszcz: 101.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 354.61 g; W tym cukry: 62.19 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2162.90 kcal; Białko ogółem: 67.75 g; Tłuszcz: 74.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 310.77 g; W tym cukry: 51.61 g; Błonnik pok.: 17.96 g; Sól: 4.22 g;	Wartość energetyczna: 2231.17 kcal; Białko ogółem: 89.08 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 358.31 g; W tym cukry: 68.17 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2067.16 kcal; Białko ogółem: 78.05 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 274.69 g; W tym cukry: 17.15 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 6.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ SEL</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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 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% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 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% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml ( <u>SOJ, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb żytni razowy 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN					
	Obiad	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ SEL.</u> ) Kaszotto jęczmiennie z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Schab gotowany 80 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	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ SEL.</u> ) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa* 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa* 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab gotowany (bez soli) 40 g Sałatka jarzynowa* dieta (bez soli) 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb żytni razowy 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
	Wartość energetyczna: 2171.92 kcal; Białko ogółem: 68.96 g; Tłuszcz: 65.70 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 341.52 g; W tym cukry: 68.44 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2378.87 kcal; Białko ogółem: 75.90 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 402.21 g; W tym cukry: 73.96 g; Błonnik pok.: 44.33 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2073.00 kcal; Białko ogółem: 78.52 g; Tłuszcz: 65.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 295.00 g; W tym cukry: 57.54 g; Błonnik pok.: 15.32 g; Sól: 2.97 g;	Wartość energetyczna: 2269.85 kcal; Białko ogółem: 110.00 g; Tłuszcz: 56.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 341.63 g; W tym cukry: 64.14 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 4.29 g;	Wartość energetyczna: 2265.34 kcal; Białko ogółem: 74.63 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 359.27 g; W tym cukry: 41.76 g; Błonnik pok.: 41.95 g; Sól: 5.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska
2024-03-22 piątek	Śniadanie	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w.osł.niejad 40 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna 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% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz warzywny 80 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JEJCZ</b> )
	II ŚN					
	Obiad	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 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 soli) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 80 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy (bez soli) 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</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 ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta (bez mleka) 100 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta (bez soli) 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <b>SEL</b> )					
	Wartość energetyczna: 2115.30 kcal; Białko ogółem: 74.06 g; Tłuszcz: 63.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.06 g; Węglowodany ogółem: 324.50 g; W tym cukry: 98.15 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2184.05 kcal; Białko ogółem: 73.68 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 361.90 g; W tym cukry: 119.30 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2115.05 kcal; Białko ogółem: 72.11 g; Tłuszcz: 58.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 330.41 g; W tym cukry: 107.46 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sól: 4.11 g;	Wartość energetyczna: 2202.00 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 337.69 g; W tym cukry: 120.08 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 1995.53 kcal; Białko ogółem: 55.20 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; Węglowodany ogółem: 324.65 g; W tym cukry: 43.61 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 5.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska
2024-03-23 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukier 30 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% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 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% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomarańcza 150 g Dżem 25 g 2 szt Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN					
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 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 ( <b>SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g 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 soli)* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paszтет z soczewicy * 80 g ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy * 80 g ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy * 80 g ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podpiomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podpiomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		
	Wartość energetyczna: 2235.97 kcal; Białko ogółem: 77.48 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 352.20 g; W tym cukry: 64.45 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2230.28 kcal; Białko ogółem: 81.24 g; Tłuszcz: 58.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 357.66 g; W tym cukry: 71.92 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2211.53 kcal; Białko ogółem: 67.74 g; Tłuszcz: 79.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 316.82 g; W tym cukry: 68.69 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 4.60 g;	Wartość energetyczna: 1960.81 kcal; Białko ogółem: 79.00 g; Tłuszcz: 51.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 307.55 g; W tym cukry: 66.23 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 4.30 g;	Wartość energetyczna: 2201.03 kcal; Białko ogółem: 89.10 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 353.35 g; W tym cukry: 67.41 g; Błonnik pok.: 39.09 g; Sól: 4.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukier 30 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% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 100 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab gotowany 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 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% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* (bez soli) 80 g ( <b>SEL.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 100 g Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN					
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kotlety sojowe panierowane 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) 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 (bez soli)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos koperkowy *(bez soli) 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z tabuleh z kaszą jaglaną 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chałka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Wafle ryżowe 30 g	Chałka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2535.40 kcal; Białko ogółem: 117.96 g; Tłuszcz: 85.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 337.35 g; W tym cukry: 60.13 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2334.12 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 361.74 g; W tym cukry: 75.79 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2376.90 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 83.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 304.68 g; W tym cukry: 69.89 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sól: 2.60 g;	Wartość energetyczna: 2417.80 kcal; Białko ogółem: 125.66 g; Tłuszcz: 74.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 323.80 g; W tym cukry: 66.61 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 4.41 g;	Wartość energetyczna: 1962.95 kcal; Białko ogółem: 68.29 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.48 g; Węglowodany ogółem: 302.92 g; W tym cukry: 28.88 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 4.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska
2024-03-25 poniedziałek	Śniadanie	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Tofu 80 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ, GLU OW</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JEJCZ</b> )
	II ŚN					
	Obiad	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ryż na sypko 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Nalesniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez soli)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <b>SOJ</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z kalafiora, oleju, słonecznika i koperku 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2160.96 kcal; Białko ogółem: 74.92 g; Tłuszcz: 57.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 347.05 g; W tym cukry: 67.53 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2564.41 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 414.90 g; W tym cukry: 127.83 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 1843.41 kcal; Białko ogółem: 46.97 g; Tłuszcz: 45.40 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 317.56 g; W tym cukry: 91.51 g; Błonnik pok.: 11.08 g; Sól: 1.74 g;	Wartość energetyczna: 2040.26 kcal; Białko ogółem: 70.70 g; Tłuszcz: 41.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 358.02 g; W tym cukry: 105.94 g; Błonnik pok.: 18.98 g; Sól: 4.43 g;	Wartość energetyczna: 1918.87 kcal; Białko ogółem: 59.22 g; Tłuszcz: 56.72 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 306.57 g; W tym cukry: 83.21 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 3.40 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron 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% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron 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% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab gotowany (bez soli) 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Makaron na napoju sojowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN					
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 80 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez soli) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* (bez soli) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta warzywna* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoszwinia 100g (tubka) 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )	Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2197.47 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz: 57.20 g; Kw. tł. nasy.: 13.50 g; Węglowodany ogółem: 354.57 g; W tym cukry: 64.91 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2378.38 kcal; Białko ogółem: 74.19 g; Tłuszcz: 87.44 g; Kw. tł. nasy.: 36.90 g; Węglowodany ogółem: 327.91 g; W tym cukry: 62.03 g; Błonnik pok.: 41.38 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2214.21 kcal; Białko ogółem: 67.08 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 307.98 g; W tym cukry: 56.33 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 2357.17 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 57.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 365.65 g; W tym cukry: 58.07 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 4.43 g;	Wartość energetyczna: 2001.34 kcal; Białko ogółem: 56.74 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.63 g; Węglowodany ogółem: 289.38 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 43.90 g; Sól: 6.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska
2024-03-27 środa	Śniadanie	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż 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% 10 g ( <b>MLE</b> ) Hummus z ciecierzycy 100 g Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Hummus z ciecierzycy 100 g Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Hummus z ciecierzycy 100 g Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż 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% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany (bez soli) 40 g Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 100 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JEJCZ</b> )
	II ŚN					
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sos pieczarkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* (bez soli) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 80 g Sos bazyliowy ( bez soli)* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Dyńia z wody (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 100 g Pomidor 100 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2092.88 kcal; Białko ogółem: 82.50 g; Tłuszcz: 52.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 336.04 g; W tym cukry: 73.05 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2644.15 kcal; Białko ogółem: 77.12 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 431.44 g; W tym cukry: 85.91 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2020.64 kcal; Białko ogółem: 63.07 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 306.79 g; W tym cukry: 74.94 g; Błonnik pok.: 17.62 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 2106.74 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 41.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 348.99 g; W tym cukry: 94.19 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 4.19 g;	Wartość energetyczna: 2059.84 kcal; Białko ogółem: 62.86 g; Tłuszcz: 56.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.16 g; Węglowodany ogółem: 332.47 g; W tym cukry: 46.54 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sól: 7.02 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska
2024-03-28 czwartek	Śniadanie	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa grubo drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 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% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek Fromage 80 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 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% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz warzywny 100 g ( <b>SEL</b> ) Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN					
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 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* 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	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Łopatką wieprzowa pieczona 80 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli)* 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (bez soli) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron (bez soli) 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g 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 400 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g ( <b>SEL</b> ) Rzodkiew biała plastry 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g ( <b>SEL</b> ) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g ( <b>SEL</b> ) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany (bez soli) 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g ( <b>SEL</b> ) Sałatka z tabuleh z kaszą jaglaną 150 g Pomidor 100 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Napój sojowy 250ml 1 szt ( <b>SOJ</b> ) Biskopki b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )		
	Wartość energetyczna: 2503.55 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz: 73.49 g; Kw. tł. nasy.: 13.37 g; Węglowodany ogółem: 387.09 g; W tym cukry: 70.60 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2658.50 kcal; Białko ogółem: 75.07 g; Tłuszcz: 94.81 g; Kw. tł. nasy.: 43.82 g; Węglowodany ogółem: 385.17 g; W tym cukry: 75.06 g; Błonnik pok.: 36.00 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2149.24 kcal; Białko ogółem: 73.77 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 319.25 g; W tym cukry: 61.08 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 4.73 g;	Wartość energetyczna: 2377.70 kcal; Białko ogółem: 98.10 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 373.10 g; W tym cukry: 101.66 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 4.47 g;	Wartość energetyczna: 2630.97 kcal; Białko ogółem: 75.10 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 443.85 g; W tym cukry: 74.36 g; Błonnik pok.: 40.16 g; Sól: 6.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska
2024-03-29 piątek	Śniadanie	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Kefir 2,0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )
	II ŚN					
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpet rybny (Miruna) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB</b> ) Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez soli)* 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 80 g ( <b>RYB</b> ) Sos majerankowy * (bez soli) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</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)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez mleka) 100 g ( <b>JAJ</b> ) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez soli) 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2308.05 kcal; Białko ogółem: 74.87 g; Tłuszcz: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 358.14 g; W tym cukry: 72.73 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2353.20 kcal; Białko ogółem: 72.19 g; Tłuszcz: 51.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 408.40 g; W tym cukry: 101.52 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2002.96 kcal; Białko ogółem: 65.35 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 295.91 g; W tym cukry: 80.26 g; Błonnik pok.: 16.79 g; Sól: 4.34 g;	Wartość energetyczna: 2199.56 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz: 50.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 358.75 g; W tym cukry: 105.58 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 4.83 g;	Wartość energetyczna: 2059.79 kcal; Białko ogółem: 80.95 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 315.81 g; W tym cukry: 30.07 g; Błonnik pok.: 39.42 g; Sól: 5.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska
2024-03-30 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paszтет sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukier 30 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% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 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% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta warzywna* (bez soli) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na napoju sojowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN					
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez glutenu) 150 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez soli) 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* (bez soli) 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 50 g Sałata zielona 10 g	Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 50 g Sałata zielona 10 g	Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2580.00 kcal; Białko ogółem: 66.99 g; Tłuszcz: 97.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.83 g; Węglowodany ogółem: 373.37 g; W tym cukry: 58.47 g; Błonnik pok.: 40.67 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2382.89 kcal; Białko ogółem: 58.59 g; Tłuszcz: 88.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 350.83 g; W tym cukry: 62.84 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2393.10 kcal; Białko ogółem: 48.82 g; Tłuszcz: 105.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 317.32 g; W tym cukry: 56.16 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 1994.01 kcal; Białko ogółem: 60.24 g; Tłuszcz: 50.30 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 343.31 g; W tym cukry: 61.69 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 4.76 g;	Wartość energetyczna: 2215.93 kcal; Białko ogółem: 64.17 g; Tłuszcz: 80.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.81 g; Węglowodany ogółem: 319.07 g; W tym cukry: 34.72 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sól: 6.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- Wegańska
2024-03-31 niedziela	Śniadanie	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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukier 30 g Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus z ciecierzycy 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 30 g Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Chleb żytni razowy 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus z ciecierzycy 100 g Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN					
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 300 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. (bez soli) 210 g Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Knedle z truskawkami * 300 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodak.wody w osł.niejad 40 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka jarzynowa* 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab gotowany 40 g Sałatka jarzynowa* 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab gotowany (bez soli) 40 g Sałatka jarzynowa* dieta (bez soli) 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Sałata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2866.84 kcal; Białko ogółem: 130.47 g; Tłuszcz: 101.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 366.13 g; W tym cukry: 61.13 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2303.52 kcal; Białko ogółem: 70.63 g; Tłuszcz: 80.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 329.63 g; W tym cukry: 89.69 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2390.30 kcal; Białko ogółem: 114.10 g; Tłuszcz: 86.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 288.66 g; W tym cukry: 39.17 g; Błonnik pok.: 12.61 g; Sól: 3.18 g;	Wartość energetyczna: 2462.33 kcal; Białko ogółem: 126.86 g; Tłuszcz: 80.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 315.69 g; W tym cukry: 75.09 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sól: 4.78 g;	Wartość energetyczna: 2053.77 kcal; Białko ogółem: 49.07 g; Tłuszcz: 51.28 g; Kw. tł. nasy.: 12.81 g; Węglowodany ogółem: 365.67 g; W tym cukry: 48.90 g; Błonnik pok.: 18.40 g; Sól: 5.83 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,  
SO2 - 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,