

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL 1 Podstawowa | W-wa- WOL 2 Łatwostrawna | W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego | W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa | W-wa- WOL ML Bezmleczna |
|-----------|---|---|--|--|---|---|---|--|
| Śniadanie | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 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>) 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 Salata 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>) 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>) Pomidor 80 g Salata 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</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata 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 | Platki pszenne na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g |
| | II SN | | | Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>) | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) 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 | 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 | Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<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>) | 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Salata 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor b/skórki 80 g Salata 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 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | 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 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Rzodkiew biała plastry 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | | | Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt |
| | Wartość energetyczna: 2311.75 kcal; Białko ogółem: 78.11 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 362.81 g; W tym cukry: 64.76 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 10.12 g; | Wartość energetyczna: 1989.09 kcal; Białko ogółem: 71.81 g; Tłuszcz: 44.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 338.39 g; W tym cukry: 67.62 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 8.77 g; | Wartość energetyczna: 1996.87 kcal; Białko ogółem: 76.08 g; Tłuszcz: 42.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 339.54 g; W tym cukry: 68.91 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 8.59 g; | Wartość energetyczna: 2063.33 kcal; Białko ogółem: 78.92 g; Tłuszcz: 45.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 352.30 g; W tym cukry: 72.41 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 6.76 g; | Wartość energetyczna: 2540.58 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 82.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 358.93 g; W tym cukry: 26.66 g; Błonnik pok.: 40.71 g; Sól: 9.74 g; | Wartość energetyczna: 2497.88 kcal; Białko ogółem: 89.62 g; Tłuszcz: 78.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 373.74 g; W tym cukry: 66.53 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 9.20 g; | Wartość energetyczna: 1877.48 kcal; Białko ogółem: 57.74 g; Tłuszcz: 38.01 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 336.28 g; W tym cukry: 85.65 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 7.75 g; | Wartość energetyczna: 2085.64 kcal; Białko ogółem: 78.22 g; Tłuszcz: 52.28 g; Kw. tł. nasy.: 11.31 g; Węglowodany ogółem: 339.09 g; W tym cukry: 54.36 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 9.34 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL 1 Podstawowa | W-wa- WOL 2 Łatwostrawna | W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego | W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa | W-wa- WOL ML Bezmleczna | |
|-------------------|------------------------|--|---|--|--|---|---|--|--|
| 2024-05-14 wtorek | 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>) Banan 150 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Banan 150 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 | 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>) Pomidor 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) 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>) 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 | Ryż na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g Cukier 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | | II SN | | | Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>) | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) 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 | Szczawiowa 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 | Szczawiowa 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 | 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 | |
| | 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>) Ogórek świeży 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE</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>) 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>) Ogórek świeży 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>) Ogórek świeży 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 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | |
| | PN | | Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) | | Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Sałata zielona 10 g | | Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Sałata zielona 10 g | |
| | | Wartość energetyczna: 2306.34 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Tłuszcz: 62.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 358.87 g; W tym cukry: 87.80 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 7.31 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: 2402.27 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 55.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 394.11 g; W tym cukry: 101.13 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 5.70 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: 2599.03 kcal; Białko ogółem: 110.32 g; Tłuszcz: 93.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 340.57 g; W tym cukry: 23.04 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 9.70 g; | Wartość energetyczna: 2749.10 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 423.77 g; W tym cukry: 123.47 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 9.01 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; | Wartość energetyczna: 2492.17 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.29 g; Węglowodany ogółem: 382.33 g; W tym cukry: 73.66 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 8.29 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL 1 Podstawowa | W-wa- WOL 2 Łatwostrawna | W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego | W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa | W-wa- WOL ML Bezmleczna | |
|-----------|---|---|---|---|--|---|--|---|--|
| Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | |
| | II ŚN | | | | Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) | | |
| Obiad | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | | Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | |
| | PD | | | Jabłko pieczone 150 g | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) | | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Rzodkiew biała 80 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | |
| | PN | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | | Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Twarożek 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g | | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | |
| | Wartość energetyczna: 2242.91 kcal; Białko ogółem: 77.51 g; Tłuszcz: 72.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 332.12 g; W tym cukry: 78.80 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 7.97 g; | Wartość energetyczna: 1961.71 kcal; Białko ogółem: 72.97 g; Tłuszcz: 45.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 326.79 g; W tym cukry: 80.43 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 7.78 g; | Wartość energetyczna: 1985.32 kcal; Białko ogółem: 76.42 g; Tłuszcz: 45.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 328.22 g; W tym cukry: 81.72 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 6.94 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: 2337.29 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz: 80.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 319.97 g; W tym cukry: 24.65 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 9.25 g; | Wartość energetyczna: 2542.16 kcal; Białko ogółem: 97.06 g; Tłuszcz: 85.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 359.14 g; W tym cukry: 71.52 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 8.93 g; | Wartość energetyczna: 1775.75 kcal; Białko ogółem: 51.15 g; Tłuszcz: 35.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.68 g; Węglowodany ogółem: 323.06 g; W tym cukry: 99.52 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sól: 6.77 g; | Wartość energetyczna: 2218.04 kcal; Białko ogółem: 76.75 g; Tłuszcz: 71.83 g; Kw. tł. nasy.: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 328.32 g; W tym cukry: 67.42 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 7.16 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL 1 Podstawowa | W-wa- WOL 2 Łatwostrawna | W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego | W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa | W-wa- WOL ML Bezmleczna |
|-----------|---|---|--|--|---|---|--|---|
| Śniadanie | 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% 10g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata 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% 10g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>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% 10g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 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% 10g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g |
| II ŚN | | | Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>) | | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) | | |
| Obiad | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | |
| PD | | | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g | 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% 10g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE,</u>) Tofu 80 g (<u>SOJ,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10g (<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 | 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 15g Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| PN | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>) | | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Salata zielona 10 g | | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | |
| | Wartość energetyczna: 2418.99 kcal; Białko ogółem: 75.74 g; Tłuszcz: 73.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 379.34 g; W tym cukry: 71.71 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 9.29 g; | Wartość energetyczna: 2356.20 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 73.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 345.72 g; W tym cukry: 66.18 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 6.56 g; | Wartość energetyczna: 2320.55 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 345.32 g; W tym cukry: 82.58 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 5.64 g; | Wartość energetyczna: 2288.62 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 343.27 g; W tym cukry: 71.71 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sól: 5.70 g; | Wartość energetyczna: 2618.13 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 84.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 381.77 g; W tym cukry: 34.96 g; Błonnik pok.: 38.53 g; Sól: 10.40 g; | Wartość energetyczna: 2801.11 kcal; Białko ogółem: 110.60 g; Tłuszcz: 88.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 407.16 g; W tym cukry: 74.96 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 10.38 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; | Wartość energetyczna: 2225.71 kcal; Białko ogółem: 77.30 g; Tłuszcz: 71.15 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 333.26 g; W tym cukry: 65.87 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 7.73 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL 1 Podstawowa | W-wa- WOL 2 Łatwostrawna | W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego | W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa | W-wa- WOL ML Bezmleczna | |
|-------------------|------------------------|---|--|--|--|---|--|---|--|
| 2024-05-17 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtusty 100 g (MLE) Dżem 20 g Gruszka 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtusty 100 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g Gruszka 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtusty 50 g (MLE) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g Gruszka 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g |
| | | II SN | | | Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) | | |
| 2024-05-17 piątek | Obiad | Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | |
| | | PD | | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE) | | | |
| 2024-05-17 piątek | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | | PN | Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL) | | Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ) Sałata zielona 10 g | Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ) Sałata zielona 10 g | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL) | |
| | | Wartość energetyczna: 2165.50 kcal; Białko ogółem: 89.43 g; Tłuszcz: 50.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 350.90 g; W tym cukry: 105.99 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 7.70 g; | Wartość energetyczna: 2175.12 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz: 54.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 346.51 g; W tym cukry: 104.72 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 7.38 g; | Wartość energetyczna: 2206.87 kcal; Białko ogółem: 97.06 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 347.81 g; W tym cukry: 106.12 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 6.53 g; | Wartość energetyczna: 2221.49 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 346.65 g; W tym cukry: 87.63 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 6.10 g; | Wartość energetyczna: 2314.32 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; Tłuszcz: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 328.71 g; W tym cukry: 37.53 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 8.41 g; | Wartość energetyczna: 2439.48 kcal; Białko ogółem: 113.38 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 364.99 g; W tym cukry: 98.12 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 9.26 g; | Wartość energetyczna: 1716.97 kcal; Białko ogółem: 57.51 g; Tłuszcz: 45.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 279.69 g; W tym cukry: 87.74 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sól: 5.07 g; | Wartość energetyczna: 1959.57 kcal; Białko ogółem: 74.11 g; Tłuszcz: 52.66 g; Kw. tł. nasy.: 11.54 g; Węglowodany ogółem: 307.41 g; W tym cukry: 83.03 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 7.96 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL 1 Podstawowa | W-wa- WOL 2 Łatwostrawna | W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego | W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa | W-wa- WOL ML Bezmleczna |
|-----------|---|--|---|---|---|---|--|--|
| Śniadanie | Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g | Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g | Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 30 g |
| | II ŚN | | | Biskwipy 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek z ziołami 50 g (MLE) | Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek z ziołami 50 g (MLE) | | |
| Obiad | Koperkowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) 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 (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | |
| | PD | | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) | | | |
| Kolacja | Chleb mieszaný pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z soczewicy* 80 g (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z soczewicy* 80 g (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasztet z soczewicy* 80 g (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasztet z soczewicy* 80 g (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | PN | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) | | | Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g | | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | |
| | Wartość energetyczna: 2338.01 kcal; Białko ogółem: 69.80 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 361.13 g; W tym cukry: 79.33 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 9.66 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: 2011.41 kcal; Białko ogółem: 84.50 g; Tłuszcz: 56.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 308.63 g; W tym cukry: 64.04 g; Błonnik pok.: 17.66 g; Sól: 6.69 g; | Wartość energetyczna: 2554.44 kcal; Białko ogółem: 109.52 g; Tłuszcz: 87.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 349.54 g; W tym cukry: 24.60 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 8.05 g; | Wartość energetyczna: 2586.85 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 81.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 363.42 g; W tym cukry: 61.62 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 8.56 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; | Wartość energetyczna: 2340.68 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 347.74 g; W tym cukry: 65.14 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 5.84 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL 1 Podstawowa | W-wa- WOL 2 Łatwostrawna | W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego | W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa | W-wa- WOL ML Bezmleczna |
|-----------|--|--|---|---|---|--|---|---|
| Śniadanie | Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 30 g | Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 30 g | Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Hummus 100 g (SEZ.) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Cukier 30 g |
| II SN | | | | Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) | | | |
| Obiad | Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| PD | | | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) | | |
| Kolacja | Chleb mieszaný pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu waniliowa 50 g (MLE.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka gotowana wiewprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siałce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| PN | | Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ.) | | | Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 10 g | | Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ.) | Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 10 g |
| | Wartość energetyczna: 2523.78 kcal; Białko ogółem: 120.62 g; Tłuszcz: 89.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 322.15 g; W tym cukry: 67.37 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 8.06 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: 122.06 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 301.17 g; W tym cukry: 56.72 g; Błonnik pok.: 17.72 g; Sól: 6.35 g; | Wartość energetyczna: 2725.42 kcal; Białko ogółem: 143.54 g; Tłuszcz: 104.08 g; Kw. tł. nasy.: 41.91 g; Węglowodany ogółem: 318.08 g; W tym cukry: 30.11 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 10.34 g; | Wartość energetyczna: 2634.54 kcal; Białko ogółem: 137.81 g; Tłuszcz: 88.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 333.95 g; W tym cukry: 74.04 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 8.25 g; | Wartość energetyczna: 2146.21 kcal; Białko ogółem: 55.69 g; Tłuszcz: 45.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 389.73 g; W tym cukry: 82.75 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 5.39 g; | Wartość energetyczna: 2882.38 kcal; Białko ogółem: 126.13 g; Tłuszcz: 115.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 342.69 g; W tym cukry: 56.57 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 9.74 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL 1 Podstawowa | W-wa- WOL 2 Łatwostrawna | W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego | W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa | W-wa- WOL ML Bezmleczna |
|-----------|---|--|--|--|--|---|--|---|
| Śniadanie | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g |
| | II SN | | | Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) | | |
| Obiad | Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | | Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ryż na sypko 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Ryż na sypko 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ser topiony 50 g (MLE) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | PN | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Sałata zielona 10 g | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | 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: 2086.93 kcal; Białko ogółem: 67.67 g; Tłuszcz: 38.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 384.10 g; W tym cukry: 108.11 g; Błonnik pok.: 15.21 g; Sól: 5.78 g; | Wartość energetyczna: 2506.75 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 78.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 355.86 g; W tym cukry: 21.87 g; Błonnik pok.: 37.58 g; Sól: 9.75 g; | Wartość energetyczna: 2639.05 kcal; Białko ogółem: 105.67 g; Tłuszcz: 81.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 380.73 g; W tym cukry: 64.72 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 9.68 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; | Wartość energetyczna: 2230.23 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 342.26 g; W tym cukry: 66.56 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 6.79 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL 1 Podstawowa | W-wa- WOL 2 Łatwostrawna | W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego | W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa | W-wa- WOL ML Bezmleczna |
|-----------|---|--|--|---|---|---|--|--|
| Śniadanie | Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Makaron na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g |
| | II ŚN | | | Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) | | |
| Obiad | Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ) 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 (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ) 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 (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ) 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 (GLU PSZ, SEL) Kluski śląskie* 300 g (JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa 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 | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | PN | Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ) | Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) | | Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Twarożek z ziołami 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g | Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | |
| | Wartość energetyczna: 2390.61 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz: 75.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 350.33 g; W tym cukry: 62.46 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 10.29 g; | Wartość energetyczna: 2197.46 kcal; Białko ogółem: 84.10 g; Tłuszcz: 50.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 362.70 g; W tym cukry: 55.28 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 7.47 g; | Wartość energetyczna: 2221.16 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 364.15 g; W tym cukry: 56.57 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 6.64 g; | Wartość energetyczna: 2195.61 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 52.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 356.76 g; W tym cukry: 60.07 g; Błonnik pok.: 18.52 g; Sól: 6.94 g; | Wartość energetyczna: 2647.66 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 93.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 395.42 g; W tym cukry: 24.48 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 11.64 g; | Wartość energetyczna: 2546.61 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 385.14 g; W tym cukry: 58.99 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 10.64 g; | Wartość energetyczna: 2214.07 kcal; Białko ogółem: 52.36 g; Tłuszcz: 54.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 388.55 g; W tym cukry: 76.73 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 6.16 g; | Wartość energetyczna: 2225.58 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 352.14 g; W tym cukry: 61.56 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 8.32 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL 1 Podstawowa | W-wa- WOL 2 Łatwostrawna | W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego | W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa | W-wa- WOL ML Bezmleczna |
|-----------|---|--|--|--|--|--|---|--|
| Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 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 Cukier 30 g | Ryż na mleku 300 ml (<u>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 | 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>), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 50 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>), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Ryż na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Papryka świeża 80 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>), 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 | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata zielona z olejem 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata zielona z olejem 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| PD | | | Jabłko pieczone 150 g | Jabłko pieczone 150 g | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>), | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>), | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (<u>MLE</u>), Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (<u>MLE</u>), Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>), Dżem 50 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g 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 | | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | |
| | Wartość energetyczna: 2064.04 kcal; Białko ogółem: 88.33 g; Tłuszcz: 43.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 340.97 g; W tym cukry: 86.11 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 7.21 g; | Wartość energetyczna: 2071.28 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 43.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 340.16 g; W tym cukry: 85.44 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 6.41 g; | Wartość energetyczna: 2116.63 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 43.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 341.55 g; W tym cukry: 86.62 g; Błonnik pok.: 18.87 g; Sól: 4.93 g; | Wartość energetyczna: 2133.87 kcal; Białko ogółem: 96.17 g; Tłuszcz: 44.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 350.26 g; W tym cukry: 85.26 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sól: 6.18 g; | Wartość energetyczna: 2356.48 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 335.04 g; W tym cukry: 32.31 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 8.94 g; | Wartość energetyczna: 2318.05 kcal; Białko ogółem: 102.24 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 368.68 g; W tym cukry: 80.44 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sól: 7.93 g; | Wartość energetyczna: 2197.94 kcal; Białko ogółem: 56.81 g; Tłuszcz: 43.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.03 g; Węglowodany ogółem: 395.60 g; W tym cukry: 98.84 g; Błonnik pok.: 16.85 g; Sól: 5.51 g; | Wartość energetyczna: 2163.68 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 13.86 g; Węglowodany ogółem: 332.16 g; W tym cukry: 70.83 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 6.32 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL 1 Podstawowa | W-wa- WOL 2 Łatwostrawna | W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego | W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa | W-wa- WOL ML Bezmleczna |
|---------------------|------------------------|--|---|--|--|--|---|--|
| 2024-05-23 czwartek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 15 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g |
| | | II SN | | | Biszkopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) | |
| | Obiad | Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Łazanki z kapustą i kielbasą 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (GLU PSZ, SEL) Sos jarzynowy 80 ml (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | |
| | PD | | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy * 100 g (GLU PSZ, JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy * 100 g (GLU PSZ, JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | PN | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE) | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 10 g | | Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ) Biszkopki b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ) |
| | | Wartość energetyczna: 2675.56 kcal; Białko ogółem: 88.31 g; Tłuszcz: 95.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 374.60 g; W tym cukry: 76.44 g; Błonnik pok.: 36.89 g; Sól: 9.49 g; | Wartość energetyczna: 2234.07 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz: 60.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 346.13 g; W tym cukry: 76.33 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 7.37 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: 89.90 g; Tłuszcz: 55.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 349.14 g; W tym cukry: 68.70 g; Błonnik pok.: 19.06 g; Sól: 6.56 g; | Wartość energetyczna: 2771.94 kcal; Białko ogółem: 110.11 g; Tłuszcz: 91.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 383.66 g; W tym cukry: 32.78 g; Błonnik pok.: 42.56 g; Sól: 9.63 g; | Wartość energetyczna: 2850.18 kcal; Białko ogółem: 114.86 g; Tłuszcz: 92.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 399.60 g; W tym cukry: 67.11 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sól: 9.22 g; | Wartość energetyczna: 1898.78 kcal; Białko ogółem: 54.28 g; Tłuszcz: 30.37 g; Kw. tł. nasy.: 13.52 g; Węglowodany ogółem: 363.35 g; W tym cukry: 104.66 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 6.55 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL 1 Podstawowa | W-wa- WOL 2 Łatwostrawna | W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego | W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa | W-wa- WOL ML Bezmleczna | |
|-------------------|--|--|--|--|---|--|---|--|--|
| 2024-05-24 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) 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 (<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>) Serek a'la homogenizowany 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 | 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>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) 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>) Serek a'la homogenizowany 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>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 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>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) 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 (<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 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml 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>) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) | | |
| 2024-05-24 piątek | Obiad | Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | Kalafiorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | |
| | | PD | | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | | | |
| 2024-05-24 piątek | 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.roz.b.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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 50 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | | PN | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | | | Chleb żytni razowy 50 g (<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 | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | |
| | Wartość energetyczna: 2215.94 kcal; Białko ogółem: 81.58 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 358.50 g; W tym cukry: 101.93 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 6.39 g; | Wartość energetyczna: 2153.36 kcal; Białko ogółem: 81.85 g; Tłuszcz: 45.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 367.52 g; W tym cukry: 104.27 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 6.02 g; | Wartość energetyczna: 2185.11 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 43.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 368.82 g; W tym cukry: 105.66 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 5.17 g; | Wartość energetyczna: 2195.82 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 46.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 369.64 g; W tym cukry: 89.54 g; Błonnik pok.: 19.06 g; Sól: 6.63 g; | Wartość energetyczna: 2297.30 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 329.52 g; W tym cukry: 39.16 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 8.25 g; | Wartość energetyczna: 2454.97 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 60.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 388.63 g; W tym cukry: 103.58 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 7.53 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; | Wartość energetyczna: 2091.60 kcal; Białko ogółem: 74.84 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tł. nasy.: 12.67 g; Węglowodany ogółem: 341.27 g; W tym cukry: 80.74 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 6.80 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL 1 Podstawowa | W-wa- WOL 2 Łatwostrawna | W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego | W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa | W-wa- WOL ML Bezmleczna | |
|-------------------|---|---|--|---|---|---|--|---|--|
| 2024-05-25 sobota | Śniadanie | Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g | Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g | Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Płatki pszenne na napój sojowy 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 30 g |
| | II SN | | | Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) | Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) | | | |
| | Obiad | Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałata z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałata z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | | | Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałata z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pierogi ze szpinakiem* 200 g (GLU PSZ, MLE.) Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałata z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | PD | | | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod.at.wody w osł.niejad 30 g | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszaný pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g | Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 80 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Sałata z brokułem, ciemnicą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| PN | Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | | | | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g | Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | | Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g | |
| | Wartość energetyczna: 2156.67 kcal; Białko ogółem: 75.80 g; Tłuszcz: 63.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 331.32 g; W tym cukry: 58.93 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 8.34 g; | Wartość energetyczna: 2080.81 kcal; Białko ogółem: 74.89 g; Tłuszcz: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 335.39 g; W tym cukry: 60.60 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 6.89 g; | Wartość energetyczna: 2132.15 kcal; Białko ogółem: 85.39 g; Tłuszcz: 53.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 337.63 g; W tym cukry: 62.17 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 5.38 g; | Wartość energetyczna: 2302.10 kcal; Białko ogółem: 78.53 g; Tłuszcz: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 388.68 g; W tym cukry: 95.69 g; Błonnik pok.: 19.67 g; Sól: 6.24 g; | Wartość energetyczna: 2350.67 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 78.14 g; Kw. tł. nasy.: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 325.78 g; W tym cukry: 25.79 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 9.36 g; | Wartość energetyczna: 2714.28 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 82.92 g; Kw. tł. nasy.: 37.74 g; Węglowodany ogółem: 403.05 g; W tym cukry: 91.95 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 9.44 g; | Wartość energetyczna: 2108.64 kcal; Białko ogółem: 51.33 g; Tłuszcz: 43.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.60 g; Węglowodany ogółem: 383.87 g; W tym cukry: 96.78 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 5.60 g; | Wartość energetyczna: 2482.96 kcal; Białko ogółem: 89.61 g; Tłuszcz: 83.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 357.41 g; W tym cukry: 55.51 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 7.27 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL 1 Podstawowa | W-wa- WOL 2 Łatwostrawna | W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego | W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa | W-wa- WOL ML Bezmleczna |
|-----------|--|---|---|--|---|--|---|---|
| Sniadanie | Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 30 g | Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 30 g | Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukier 30 g |
| | II SN | | | Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Hummus 50 g (SEŻ.) | Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Hummus 50 g (SEŻ.) | | |
| Obiad | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | |
| | PD | | | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) | | |
| Kolacja | Chleb mieszaný pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka ziemniaczana - dieta 200 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |
| | PN | | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) | | Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) | | Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Sałata zielona 10 g |
| | Wartość energetyczna: 2217.01 kcal; Białko ogółem: 90.88 g; Tłuszcz: 57.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 343.87 g; W tym cukry: 75.68 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 7.44 g; | Wartość energetyczna: 2111.47 kcal; Białko ogółem: 87.87 g; Tłuszcz: 50.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 331.16 g; W tym cukry: 60.23 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 6.50 g; | Wartość energetyczna: 2135.82 kcal; Białko ogółem: 91.35 g; Tłuszcz: 50.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 332.76 g; W tym cukry: 61.63 g; Błonnik pok.: 17.81 g; Sól: 5.68 g; | Wartość energetyczna: 2212.13 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 339.79 g; W tym cukry: 52.91 g; Błonnik pok.: 13.05 g; Sól: 5.98 g; | Wartość energetyczna: 2461.97 kcal; Białko ogółem: 109.55 g; Tłuszcz: 82.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 330.19 g; W tym cukry: 37.42 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 8.58 g; | Wartość energetyczna: 2795.64 kcal; Białko ogółem: 127.46 g; Tłuszcz: 85.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 386.55 g; W tym cukry: 76.71 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 10.19 g; | Wartość energetyczna: 1964.93 kcal; Białko ogółem: 57.33 g; Tłuszcz: 41.64 g; Kw. tł. nasy.: 15.68 g; Węglowodany ogółem: 345.88 g; W tym cukry: 62.69 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 5.82 g; | Wartość energetyczna: 2244.69 kcal; Białko ogółem: 88.49 g; Tłuszcz: 53.70 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 361.18 g; W tym cukry: 57.86 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 8.68 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL WE Wegetariańska | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- Wegańska |
|-----------|--|--|--|---|
| Śniadanie | <p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p> | <p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p> | <p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p> | <p>Płatki pszenne na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ)</p> |
| II SN | | | | |
| Obiad | <p>Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (JAJ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Dyniowa z ziemniakami (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez soli) 300 g (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Risotto chińskie weget 350 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p> |
| PD | | | | |
| Kolacja | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Rżodkiew biała plastry 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> | <p>Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Rżodkiew biała plastry 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Rżodkiew biała plastry 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> | <p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Rżodkiew biała plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> |
| PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | |
| | <p>Wartość energetyczna: 2419.85 kcal; Białko ogółem: 78.35 g; Tłuszcz: 81.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 362.05 g; W tym cukry: 65.26 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 9.86 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 1922.33 kcal; Białko ogółem: 55.71 g; Tłuszcz: 69.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 276.53 g; W tym cukry: 52.31 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 5.69 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2069.63 kcal; Białko ogółem: 78.53 g; Tłuszcz: 45.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 350.11 g; W tym cukry: 84.78 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 4.80 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2270.43 kcal; Białko ogółem: 61.36 g; Tłuszcz: 78.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 340.85 g; W tym cukry: 34.48 g; Błonnik pok.: 40.63 g; Sól: 7.39 g;</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | | W-wa- WOL WE Wegetariańska | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- Wegańska |
|-------------------|--|---|---|--|---|
| 2024-05-14 wtorek | 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>) Hummus 100 g (<u>SEZ,</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ,</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Ryż na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) |
| | II ŚN | | | | |
| | Obiad | Szczawiowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml (<u>SEL,</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g 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 soli) * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Hache wieprzowo-warzywne* (bez soli) 150 g (<u>SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c (bez soli) 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szczawiowa z ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | PD | | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 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 80 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 80 g 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 Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| PN | Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) | Wafle ryżowe 30 g | Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) | | |
| | Wartość energetyczna: 2750.68 kcal; Białko ogółem: 69.54 g; Tłuszcz: 100.43 g; Kw. tł. nasy.: 43.78 g; Węglowodany ogółem: 400.39 g; W tym cukry: 98.00 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 8.58 g; | Wartość energetyczna: 2376.46 kcal; Białko ogółem: 66.00 g; Tłuszcz: 86.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 336.75 g; W tym cukry: 76.32 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 3.75 g; | Wartość energetyczna: 2405.72 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 390.55 g; W tym cukry: 89.28 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 4.34 g; | Wartość energetyczna: 2262.72 kcal; Białko ogółem: 60.53 g; Tłuszcz: 85.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 327.37 g; W tym cukry: 31.86 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sól: 7.50 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | | W-wa- WOL WE Wegetariańska | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- Wegańska |
|------------------|---|---|---|--|---|
| 2024-05-15 środa | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | | | | |
| | Obiad | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlety z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (JAJ) Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pieczarkowa z makaronem (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kotlety sojowe 100 g (SOJ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | PD | | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR) Rzodkiew biała 80 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ) Rzodkiew biała 80 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| PN | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2500.18 kcal; Białko ogółem: 65.41 g; Tłuszcz: 98.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 346.65 g; W tym cukry: 78.75 g; Błonnik pok.: 35.77 g; Sól: 7.04 g; | Wartość energetyczna: 2102.73 kcal; Białko ogółem: 58.83 g; Tłuszcz: 80.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.22 g; Węglowodany ogółem: 293.02 g; W tym cukry: 66.15 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sól: 3.78 g; | Wartość energetyczna: 2067.67 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 325.25 g; W tym cukry: 80.11 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sól: 4.73 g; | Wartość energetyczna: 2046.04 kcal; Białko ogółem: 80.40 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 286.03 g; W tym cukry: 16.07 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 6.15 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL WE Wegetariańska | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- Wegańska | |
|---------------------|---|--|--|---|---|
| 2024-05-16 czwartek | Śniadanie | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Hummus 100 g (SEZ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 80 g (SEZ.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) |
| | II ŚN | | | | |
| | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ.) Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 200 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | PD | | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Tofu 50 g (SOJ.) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Tofu 50 g (SOJ.) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany (bez soli) 40 g (SEL.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 80 g (SOJ.) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) | | | |
| | Wartość energetyczna: 2496.37 kcal; Białko ogółem: 75.80 g; Tłuszcz: 75.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 391.41 g; W tym cukry: 71.44 g; Błonnik pok.: 36.58 g; Sól: 8.16 g; | Wartość energetyczna: 2079.99 kcal; Białko ogółem: 77.52 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 292.62 g; W tym cukry: 49.08 g; Błonnik pok.: 14.60 g; Sól: 2.69 g; | Wartość energetyczna: 2347.14 kcal; Białko ogółem: 109.68 g; Tłuszcz: 64.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 343.83 g; W tym cukry: 63.27 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 4.34 g; | Wartość energetyczna: 2336.43 kcal; Białko ogółem: 74.54 g; Tłuszcz: 77.81 g; Kw. tł. nasy.: 16.50 g; Węglowodany ogółem: 348.08 g; W tym cukry: 39.07 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sól: 6.42 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL WE Wegetariańska | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- Wegańska | | | | |
|-------------------|----------------------------|--|--|--|--|--|--|---|
| 2024-05-17 piątek | Sniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Gruszka 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Dżem 20 g Cukier 30 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Dżem 20 g Gruszka 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Dżem 20 g Gruszka 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz warzywny 80 g (SEL) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ) | | | |
| | | Obiad | Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos cytrynowy (bez glutenu) 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 80 g (RYB) Sos cytrynowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem*(bez soli) 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) 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 | | |
| | | | Kolejacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | |
| | | | | PN | Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL) | | | |
| | | | | | Wartość energetyczna: 2040.27 kcal; Białko ogółem: 65.76 g; Tłuszcz: 47.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 346.35 g; W tym cukry: 104.30 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 7.21 g; | Wartość energetyczna: 1980.79 kcal; Białko ogółem: 64.44 g; Tłuszcz: 53.70 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 315.19 g; W tym cukry: 92.46 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 3.75 g; | Wartość energetyczna: 2058.22 kcal; Białko ogółem: 81.08 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 322.14 g; W tym cukry: 105.08 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 5.64 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 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | | W-wa- WOL WE Wegetariańska | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- Wegańska |
|-------------------|---|--|---|--|---|
| 2024-05-18 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g (SOJ.) Jabłko 150 g Dżem 25 g 2 szt Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) |
| | II ŚN | | | | |
| | Obiad | Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) 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 (SEL.) 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 (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (GLU PSZ.) 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 (SEL.) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) 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 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z soczewicy* 80 g (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z soczewicy* 80 g (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) | |
| | Wartość energetyczna: 2230.14 kcal; Białko ogółem: 80.74 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 357.39 g; W tym cukry: 73.77 g; Błonnik pok.: 36.62 g; Sól: 6.83 g; | Wartość energetyczna: 2211.39 kcal; Białko ogółem: 66.94 g; Tłuszcz: 79.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 315.19 g; W tym cukry: 64.24 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 3.15 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: 2232.89 kcal; Białko ogółem: 80.27 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 327.58 g; W tym cukry: 67.32 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sól: 5.91 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL WE Wegetariańska | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- Wegańska | |
|----------------------|---|---|---|---|--|
| 2024-05-19 niedziela | Shiadańskie | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Hummus 100 g (SEZ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany 40 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany (bez soli) 40 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g (SEZ.) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała 100 g Kakao z napojem sojowym b/c 250 ml (SOJ.) |
| | II ŚN | | | | |
| | Obiad | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) 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 (SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos koperkowy *(bez soli) 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | PD | | | | |
| | Kolejka | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka wiosenna 100 g Tofu 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| PN | Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) | Wafle ryżowe 30 g | Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) | | |
| | Wartość energetyczna: 2489.08 kcal; Białko ogółem: 86.22 g; Tłuszcz: 81.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 358.69 g; W tym cukry: 73.71 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 7.27 g; | Wartość energetyczna: 2369.59 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 83.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 302.70 g; W tym cukry: 61.52 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 2.55 g; | Wartość energetyczna: 2377.10 kcal; Białko ogółem: 129.60 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 319.46 g; W tym cukry: 62.71 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 4.33 g; | Wartość energetyczna: 2007.59 kcal; Białko ogółem: 76.14 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 269.95 g; W tym cukry: 24.51 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 6.01 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL WE Wegetariańska | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- Wegańska | |
|-------------------------|----------------------------|---|---|--|--|
| 2024-05-20 poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Tofu 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) |
| | II ŚN | | | | |
| | Obiad | Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (SOJ.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | PD | | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c (bez soli) 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb żytni razowy 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z kalafiora, oleju, słonecznika i koperku 150 g Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (SOJ, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | | |
| | | 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: 4.35 g; | Wartość energetyczna: 2130.87 kcal; Białko ogółem: 64.02 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 312.17 g; W tym cukry: 83.21 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 4.52 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL WE Wegetariańska | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- Wegańska | |
|-------------------|---|---|--|---|--|
| 2024-05-21 wtorek | Śniadanie | Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Makaron na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) |
| | II ŚN | | | | |
| | Obiad | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Sos ziolowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</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 glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ</u>) Sos ziolowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziolowy* (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Sos ziolowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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 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 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Schab gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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>) | Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g | Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | |
| | 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: 2223.23 kcal; Białko ogółem: 73.88 g; Tłuszcz: 80.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 304.31 g; W tym cukry: 47.76 g; Błonnik pok.: 18.68 g; Sól: 4.69 g; | Wartość energetyczna: 2235.99 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 49.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 361.00 g; W tym cukry: 55.77 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 4.24 g; | Wartość energetyczna: 2124.01 kcal; Białko ogółem: 58.20 g; Tłuszcz: 86.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 281.81 g; W tym cukry: 40.79 g; Błonnik pok.: 41.43 g; Sól: 7.07 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL WE Wegetariańska | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- Wegańska |
|------------------|---|--|---|---|
| 2024-05-22 środa | <p>Sniadanie</p> <p>Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR), Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p> | <p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE), Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR), Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p> | <p>Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Schab gotowany (bez soli) 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g</p> | <p>Ryż na napoju sojowym 300 ml (SOJ), Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ), Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 100 g (SOJ), Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ),</p> |
| II ŚN | | | | |
| | <p>Obiad</p> <p>Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Kopytka ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE), Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE), Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazylkowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL), Ziemniaki gotowane 180 g Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Grycikowa z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 80 g Sos bazylkowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Sałata zielona z kefirem (bez soli) 60 g (MLE), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | <p>Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki gotowane 180 g Sałata zielona z olejem 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p> |
| PD | | | | |
| | <p>Kolacja</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (MLE), Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> | <p>Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (MLE), Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (MLE), Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p> | <p>Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ), Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 100 g Pomidor 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> |
| PN | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoszwinia 100g (tubka) 1 szt | | | |
| | <p>Wartość energetyczna: 2658.34 kcal; Białko ogółem: 74.20 g; Tłuszcz: 75.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 427.42 g; W tym cukry: 93.49 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 6.92 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2032.90 kcal; Białko ogółem: 59.69 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 300.30 g; W tym cukry: 73.35 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sól: 3.60 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2059.84 kcal; Białko ogółem: 90.83 g; Tłuszcz: 41.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 343.05 g; W tym cukry: 86.94 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 4.36 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2066.87 kcal; Białko ogółem: 67.68 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; Węglowodany ogółem: 322.35 g; W tym cukry: 44.72 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 5.18 g;</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL WE Wegetariańska | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- Wegańska | |
|---------------------|--|--|--|---|--|
| 2024-05-23 czwartek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek Fromage 80 g (GLU PSZ, MLE) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz warzywny 100 g (SEL) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ) |
| | | II ŚN | | | |
| | Obiad | Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE) Surowka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) (*) 400 ml (SEL) Łopatka wieprzowa pieczona 80 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surowka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (MLE, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (bez soli) 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron z warzywami*- dieta BM 400 g (GLU PSZ, SEL) Sos jarzynowy 80 ml (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | | PD | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy* 100 g (GLU PSZ, JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy* 100 g (GLU PSZ, JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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 (GLU PSZ) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g (SEZ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | | PN | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE) | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Wafle ryżowe 30 g | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE) |
| | Wartość energetyczna: 2842.47 kcal; Białko ogółem: 83.04 g; Tłuszcz: 106.82 g; Kw. tł. nasy.: 47.12 g; Węglowodany ogółem: 395.67 g; W tym cukry: 79.04 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sól: 7.66 g; | Wartość energetyczna: 2335.32 kcal; Białko ogółem: 81.53 g; Tłuszcz: 78.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 328.89 g; W tym cukry: 59.11 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 3.56 g; | Wartość energetyczna: 2434.16 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz: 63.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 375.73 g; W tym cukry: 106.49 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 4.56 g; | Wartość energetyczna: 2574.48 kcal; Białko ogółem: 71.68 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 425.65 g; W tym cukry: 85.43 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 6.41 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL WE Wegetariańska | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- Wegańska |
|-------------------|--|--|--|--|
| 2024-05-24 piątek | Sniadanie | | | |
| | 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>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Jabłko 150 g Salata 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>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) |
| | II ŚN | | | |
| | Obiad | | | |
| | Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u>) Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ryżem (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 80 g (<u>RYB</u>) Sos majerankowy * (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | PD | | | |
| | Kolacja | | | |
| | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb 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>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata 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 Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | | |
| | PN | | | |
| | Wartość energetyczna: 2264.02 kcal; Białko ogółem: 65.46 g; Tłuszcz: 45.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 408.04 g; W tym cukry: 102.67 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 7.88 g; | Wartość energetyczna: 1918.84 kcal; Białko ogółem: 60.27 g; Tłuszcz: 53.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.83 g; Węglowodany ogółem: 305.21 g; W tym cukry: 89.55 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 2.50 g; | Wartość energetyczna: 2131.94 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 46.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 356.84 g; W tym cukry: 104.52 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 4.68 g; | Wartość energetyczna: 2054.44 kcal; Białko ogółem: 82.23 g; Tłuszcz: 54.47 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 322.27 g; W tym cukry: 33.60 g; Błonnik pok.: 42.42 g; Sól: 5.02 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | | W-wa- WOL WE Wegetariańska | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- Wegańska |
|-------------------|---|--|---|--|---|
| 2024-05-25 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab gotowany (bez soli) 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Płatki pszenne na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) |
| | II ŚN | | | | |
| | Obiad | Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z soczewicy i papryki 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz z udźca kurczaka (bez glutenu) 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz z udźca kurczaka (bez soli) 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz z soczewicy i papryki 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | PD | | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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 (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| PN | Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | Chleb bezglutenowy 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g | Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | | |
| | Wartość energetyczna: 2395.13 kcal; Białko ogółem: 68.80 g; Tłuszcz: 79.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 365.21 g; W tym cukry: 62.57 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 7.05 g; | Wartość energetyczna: 2204.16 kcal; Białko ogółem: 71.77 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 304.44 g; W tym cukry: 54.17 g; Błonnik pok.: 17.10 g; Sól: 2.73 g; | Wartość energetyczna: 2068.20 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 325.89 g; W tym cukry: 55.26 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 4.13 g; | Wartość energetyczna: 2238.78 kcal; Białko ogółem: 62.87 g; Tłuszcz: 79.02 g; Kw. tł. nasy.: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 334.59 g; W tym cukry: 38.69 g; Błonnik pok.: 38.57 g; Sól: 6.10 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

| | W-wa- WOL WE Wegetariańska | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- Wegańska | |
|----------------------|---|---|--|---|--|
| 2024-05-26 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Hummus 100 g (SEZ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 40 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g | Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 100 g (SEZ.) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała 100 g Kakao z napojem sojowym b/c 250 ml (SOJ.) |
| | II ŚN | | | | |
| | Obiad | Pomidorowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (JAJ.) Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z tofu* 400 g (SOJ, SEL.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | PD | | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.) | Wafle ryżowe 30 g | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.) | |
| | Wartość energetyczna: 2336.93 kcal; Białko ogółem: 78.29 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 337.98 g; W tym cukry: 78.93 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 7.68 g; | Wartość energetyczna: 2006.43 kcal; Białko ogółem: 77.25 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 300.65 g; W tym cukry: 63.01 g; Błonnik pok.: 16.19 g; Sól: 2.38 g; | Wartość energetyczna: 2127.42 kcal; Białko ogółem: 87.04 g; Tłuszcz: 52.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 333.29 g; W tym cukry: 59.89 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 4.60 g; | Wartość energetyczna: 2025.29 kcal; Białko ogółem: 64.99 g; Tłuszcz: 79.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 272.87 g; W tym cukry: 29.14 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 6.93 g; | |

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

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