

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Śniadanie	Płatki 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% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki 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% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki 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% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
II ŚN				Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)			
Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</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>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kluski leniwe z serem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u>) Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kluski leniwe z serem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u>) Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Arbuz 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2595.56 kcal; Białko ogółem: 110.19 g; Tłuszcz: 71.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 388.06 g; W tym cukry: 100.71 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2457.48 kcal; Białko ogółem: 104.63 g; Tłuszcz: 65.90 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 368.10 g; W tym cukry: 101.45 g; Błonnik pok.: 16.64 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2490.08 kcal; Białko ogółem: 114.01 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 371.74 g; W tym cukry: 102.56 g; Błonnik pok.: 14.92 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2588.99 kcal; Białko ogółem: 133.24 g; Tłuszcz: 77.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 357.56 g; W tym cukry: 54.16 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2825.35 kcal; Białko ogółem: 139.31 g; Tłuszcz: 96.36 g; Kw. tł. nasy.: 38.85 g; Węglowodany ogółem: 365.97 g; W tym cukry: 24.66 g; Błonnik pok.: 40.29 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2724.60 kcal; Białko ogółem: 118.54 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 403.62 g; W tym cukry: 101.64 g; Błonnik pok.: 18.29 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 1956.61 kcal; Białko ogółem: 59.43 g; Tłuszcz: 49.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 326.79 g; W tym cukry: 101.53 g; Błonnik pok.: 14.25 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2091.57 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 57.66 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; Węglowodany ogółem: 303.38 g; W tym cukry: 26.95 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2787.38 kcal; Białko ogółem: 108.06 g; Tłuszcz: 91.85 g; Kw. tł. nasy.: 42.17 g; Węglowodany ogółem: 392.88 g; W tym cukry: 100.24 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 10.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	
2025-06-10 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 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% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II ŚN			Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasztet 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>) Filet z kurczaka gotowany 30 g				
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokulowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Szczawiowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokulowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokulowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokulowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szczawiowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos meksykański z fasolą 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g Pomidor b/śkórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
PN		Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Sałata zielona 10 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Sałata zielona 10 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2629.31 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz: 88.69 g; Kw. tł. nasy.: 38.16 g; Węglowodany ogółem: 357.91 g; W tym cukry: 65.01 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2472.90 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Tłuszcz: 73.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 349.52 g; W tym cukry: 70.23 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2494.24 kcal; Białko ogółem: 118.54 g; Tłuszcz: 73.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 350.91 g; W tym cukry: 71.44 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2655.35 kcal; Białko ogółem: 125.49 g; Tłuszcz: 78.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 377.89 g; W tym cukry: 81.07 g; Błonnik pok.: 17.54 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 3074.73 kcal; Białko ogółem: 132.24 g; Tłuszcz: 128.16 g; Kw. tł. nasy.: 47.23 g; Węglowodany ogółem: 361.02 g; W tym cukry: 31.88 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 11.79 g;	Wartość energetyczna: 2881.70 kcal; Białko ogółem: 134.45 g; Tłuszcz: 82.39 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 412.26 g; W tym cukry: 95.26 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2202.15 kcal; Białko ogółem: 57.20 g; Tłuszcz: 50.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 389.28 g; W tym cukry: 77.33 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 2656.97 kcal; Białko ogółem: 100.49 g; Tłuszcz: 99.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.37 g; Węglowodany ogółem: 352.42 g; W tym cukry: 50.39 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2566.80 kcal; Białko ogółem: 88.83 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 388.39 g; W tym cukry: 74.92 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 7.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
II SN				Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)			
Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet polski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynekowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)			
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JECZ.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus 50 g (SEZ) Sałata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2327.59 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 79.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 315.33 g; W tym cukry: 57.72 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2217.92 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 325.76 g; W tym cukry: 84.26 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2271.90 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 328.75 g; W tym cukry: 90.63 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2263.83 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 329.07 g; W tym cukry: 82.28 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2644.79 kcal; Białko ogółem: 126.91 g; Tłuszcz: 96.49 g; Kw. tł. nasy.: 37.29 g; Węglowodany ogółem: 329.51 g; W tym cukry: 26.49 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2576.32 kcal; Białko ogółem: 124.22 g; Tłuszcz: 72.45 g; Kw. tł. nasy.: 36.95 g; Węglowodany ogółem: 372.25 g; W tym cukry: 106.94 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 1797.47 kcal; Białko ogółem: 56.30 g; Tłuszcz: 39.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 317.64 g; W tym cukry: 97.48 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2199.80 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 291.66 g; W tym cukry: 47.29 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2577.86 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 111.63 g; Kw. tł. nasy.: 38.77 g; Węglowodany ogółem: 314.26 g; W tym cukry: 59.60 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sól: 8.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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. wydźz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
II ŚN				Biskopity 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasta z soczewicy czarnej 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g			
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońska vegetariańska 300 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)			
Kolejacja	Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g (GLU PSZ, MLE) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g (GLU PSZ, MLE) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g (GLU PSZ, MLE) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g (GLU PSZ, MLE) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g (GLU PSZ, MLE) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Tofu 50 g (SOJ) Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Tofu 50 g (SOJ) Pasta z soczewicy czarnej 100 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2339.83 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 78.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 331.09 g; W tym cukry: 55.50 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2192.70 kcal; Białko ogółem: 103.30 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 305.88 g; W tym cukry: 58.65 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2142.05 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 304.43 g; W tym cukry: 74.15 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 2222.68 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 69.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 312.23 g; W tym cukry: 65.70 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2604.59 kcal; Białko ogółem: 123.41 g; Tłuszcz: 81.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 357.51 g; W tym cukry: 39.05 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2654.86 kcal; Białko ogółem: 121.85 g; Tłuszcz: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 383.97 g; W tym cukry: 59.54 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2031.90 kcal; Białko ogółem: 47.67 g; Tłuszcz: 81.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 352.35 g; W tym cukry: 61.91 g; Błonnik pok.: 16.43 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2232.04 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 81.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; Węglowodany ogółem: 295.66 g; W tym cukry: 43.08 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2589.06 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 91.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.78 g; Węglowodany ogółem: 366.65 g; W tym cukry: 42.90 g; Błonnik pok.: 40.01 g; Sól: 10.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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. wydźz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Mix салат 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Arbuz 150 g Mix салат 20 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR</u>) Arbuz 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
II SN				Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 30 g			
Obiad	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba w cieście 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Leczo wegetariańskie z ciecierzą 300 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony 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 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony 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 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2448.78 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 92.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 316.38 g; W tym cukry: 74.49 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2184.16 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 299.98 g; W tym cukry: 68.19 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2171.12 kcal; Białko ogółem: 110.26 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 301.08 g; W tym cukry: 69.63 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2313.85 kcal; Białko ogółem: 115.39 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 327.86 g; W tym cukry: 86.62 g; Błonnik pok.: 18.35 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2462.44 kcal; Białko ogółem: 130.46 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kw. tł. nasy.: 36.91 g; Węglowodany ogółem: 315.20 g; W tym cukry: 27.36 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2402.91 kcal; Białko ogółem: 121.30 g; Tłuszcz: 76.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 316.73 g; W tym cukry: 71.82 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 1767.67 kcal; Białko ogółem: 60.13 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 12.98 g; Węglowodany ogółem: 276.98 g; W tym cukry: 71.82 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2037.70 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 12.98 g; Węglowodany ogółem: 273.57 g; W tym cukry: 61.00 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2387.47 kcal; Białko ogółem: 79.15 g; Tłuszcz: 89.32 g; Kw. tł. nasy.: 39.29 g; Węglowodany ogółem: 327.17 g; W tym cukry: 85.14 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 8.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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. wydźz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
2025-06-14 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Sałata ziołowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g
	II SN			Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z zieleni 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z zieleni 50 g (<u>MLE</u>)			
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz sojowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) 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 (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka wiosenna 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pastę z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pastę z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka wiosenna 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka wiosenna 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pastę z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</u>) Sałatka wiosenna - diety 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pastę z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</u>) Sałatka wiosenna - diety 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka wiosenna 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)			Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2507.16 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 83.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 360.64 g; W tym cukry: 89.77 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2245.26 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 78.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 290.09 g; W tym cukry: 58.49 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2197.42 kcal; Białko ogółem: 110.09 g; Tłuszcz: 72.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 289.27 g; W tym cukry: 57.62 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2332.88 kcal; Białko ogółem: 116.22 g; Tłuszcz: 77.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 311.02 g; W tym cukry: 61.11 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2880.25 kcal; Białko ogółem: 143.93 g; Tłuszcz: 103.29 g; Kw. tł. nasy.: 39.95 g; Węglowodany ogółem: 362.21 g; W tym cukry: 25.30 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2576.33 kcal; Białko ogółem: 124.46 g; Tłuszcz: 89.53 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 332.11 g; W tym cukry: 60.28 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2144.23 kcal; Białko ogółem: 55.01 g; Tłuszcz: 44.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 400.50 g; W tym cukry: 134.46 g; Błonnik pok.: 12.98 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2698.79 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 95.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 376.45 g; W tym cukry: 83.10 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 9.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	
2025-06-15 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek a'la homogenizowany z ziolami 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek a'la homogenizowany z ziolami 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany z ziolami 90 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany z ziolami 90 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek a'la homogenizowany z ziolami 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany z ziolami 90 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany z ziolami 90 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5 g
	II SN			Biskopity 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)				
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie* 300 g (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety sojowe panierowane 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD				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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pastaz twarogu z dżemem brzoskwinowym 90 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pastaz twarogu z dżemem brzoskwinowym 90 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pastaz twarogu z dżemem brzoskwinowym 90 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pastaz twarogu z dżemem brzoskwinowym 90 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pastaz twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pastaz twarogu z dżemem brzoskwinowym 90 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
PN		Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2606.12 kcal; Białko ogółem: 144.96 g; Tłuszcz: 102.61 g; Kw. tł. nasy.: 44.49 g; Węglowodany ogółem: 287.71 g; W tym cukry: 51.12 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2389.87 kcal; Białko ogółem: 136.72 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 292.15 g; W tym cukry: 42.96 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2378.21 kcal; Białko ogółem: 137.96 g; Tłuszcz: 75.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 298.21 g; W tym cukry: 44.88 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2432.06 kcal; Białko ogółem: 139.27 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 305.24 g; W tym cukry: 36.23 g; Błonnik pok.: 17.18 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2934.01 kcal; Białko ogółem: 166.00 g; Tłuszcz: 115.90 g; Kw. tł. nasy.: 50.11 g; Węglowodany ogółem: 320.59 g; W tym cukry: 33.70 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2656.99 kcal; Białko ogółem: 150.63 g; Tłuszcz: 88.06 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 327.38 g; W tym cukry: 43.15 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2169.51 kcal; Białko ogółem: 52.87 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 309.31 g; W tym cukry: 61.06 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 2634.54 kcal; Białko ogółem: 133.06 g; Tłuszcz: 100.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 309.31 g; W tym cukry: 46.50 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2516.17 kcal; Białko ogółem: 100.74 g; Tłuszcz: 92.83 g; Kw. tł. nasy.: 37.32 g; Węglowodany ogółem: 327.05 g; W tym cukry: 53.81 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 7.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	
2025-06-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata 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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
	II SN			Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)				
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowo truskawkowy* b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surowka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Knedle z truskawkami* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowo truskawkowy* b/c 50 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 180 g Surowka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska
5-06-16 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2599.76 kcal; Białko ogółem: 109.78 g; Tłuszcz: 75.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 388.67 g; W tym cukry: 140.52 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2280.14 kcal; Białko ogółem: 84.68 g; Tłuszcz: 51.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 384.82 g; W tym cukry: 83.63 g; Błonnik pok.: 17.33 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2351.82 kcal; Białko ogółem: 84.50 g; Tłuszcz: 52.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 402.59 g; W tym cukry: 89.93 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2538.70 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 75.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 376.14 g; W tym cukry: 87.42 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2580.23 kcal; Białko ogółem: 124.06 g; Tłuszcz: 85.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 341.14 g; W tym cukry: 24.01 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 12.10 g;	Wartość energetyczna: 2636.17 kcal; Białko ogółem: 120.92 g; Tłuszcz: 83.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.09 g; Węglowodany ogółem: 360.55 g; W tym cukry: 64.01 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 1796.86 kcal; Białko ogółem: 43.77 g; Tłuszcz: 38.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 333.41 g; W tym cukry: 84.43 g; Błonnik pok.: 15.44 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2241.17 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 312.68 g; W tym cukry: 44.39 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2632.87 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 81.80 g; Kw. tł. nasy.: 38.19 g; Węglowodany ogółem: 385.63 g; W tym cukry: 137.23 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 6.39 g;
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek zmiasty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek zmiasty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek zmiasty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek zmiasty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek zmiasty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek zmiasty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kił M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Makaron na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek zmiasty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
II ŚN				Biskopity 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasztecik sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kił M 1 szt (<u>JAJ.</u>)			
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kluski śląskie* 300 g (<u>JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasotto wegetariańskie z tofu * 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JECZ.</u>) 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 Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100g (<u>MLE</u>) 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 5 g Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Sałata zielona 10 g	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2557.45 kcal; Białko ogółem: 117.27 g; Tłuszcz: 87.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 336.53 g; W tym cukry: 38.87 g; Błonnik pok.: 37.22 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2428.76 kcal; Białko ogółem: 120.15 g; Tłuszcz: 66.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 350.95 g; W tym cukry: 54.37 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2450.11 kcal; Białko ogółem: 123.21 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 352.34 g; W tym cukry: 55.59 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2526.42 kcal; Białko ogółem: 129.49 g; Tłuszcz: 70.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 359.37 g; W tym cukry: 46.87 g; Błonnik pok.: 19.64 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 3264.54 kcal; Białko ogółem: 146.80 g; Tłuszcz: 133.17 g; Kw. tł. nasy.: 47.54 g; Węglowodany ogółem: 387.07 g; W tym cukry: 24.88 g; Błonnik pok.: 39.05 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2754.16 kcal; Białko ogółem: 135.48 g; Tłuszcz: 79.41 g; Kw. tł. nasy.: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 387.39 g; W tym cukry: 54.40 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2179.84 kcal; Białko ogółem: 58.43 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 370.17 g; W tym cukry: 52.30 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 2507.26 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 88.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 340.45 g; W tym cukry: 49.62 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2658.82 kcal; Białko ogółem: 85.37 g; Tłuszcz: 118.69 g; Kw. tł. nasy.: 39.99 g; Węglowodany ogółem: 317.42 g; W tym cukry: 49.42 g; Błonnik pok.: 45.94 g; Sól: 8.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
2025-06-18 środa	Śniadanie Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 40 g Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Ryż na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
				Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)			
	Obiad Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Salata lodowa z kefirem 100 g (MLE) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Salata lodowa z kefirem 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Salata lodowa z kefirem 100 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Salata lodowa z kefirem 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kopytka ziemniaczane* 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kopytka ziemniaczane* 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Salata lodowa z kefirem 100 g (MLE.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
				Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)			
	Kolacja Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g			Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Risotto z brązowym ryżem, mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Risotto wegetariańskie* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2119.96 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 55.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 320.50 g; W tym cukry: 86.89 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2113.35 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 318.28 g; W tym cukry: 84.99 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2366.54 kcal; Białko ogółem: 119.14 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 327.36 g; W tym cukry: 88.40 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 4.48 g;	Wartość energetyczna: 2340.66 kcal; Białko ogółem: 112.97 g; Tłuszcz: 70.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 328.48 g; W tym cukry: 80.46 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2509.59 kcal; Białko ogółem: 125.62 g; Tłuszcz: 78.10 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 338.24 g; W tym cukry: 34.47 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2428.46 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 364.75 g; W tym cukry: 107.83 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2316.73 kcal; Białko ogółem: 55.01 g; Tłuszcz: 55.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 402.85 g; W tym cukry: 101.06 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 4.50 g;	Wartość energetyczna: 2352.85 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 76.89 g; Kw. tł. nasy.: 13.93 g; Węglowodany ogółem: 329.04 g; W tym cukry: 77.14 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2702.63 kcal; Białko ogółem: 71.65 g; Tłuszcz: 84.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 424.28 g; W tym cukry: 109.52 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 5.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
2025-06-19 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% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) 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% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II ŚN			Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g			
	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* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLUPSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLUPSZ, 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, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	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 Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy * 100 g (JAJ.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy * 100 g (JAJ.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Paszтет z ciecierzycy * 100 g (JAJ.) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy * 100 g (JAJ.) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g			Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (SOJ.) Biskopki b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE)
	Wartość energetyczna: 2750.11 kcal; Białko ogółem: 108.97 g; Tłuszcz: 109.00 g; Kw. tł. nasy.: 40.95 g; Węglowodany ogółem: 343.79 g; W tym cukry: 62.66 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2367.53 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 316.25 g; W tym cukry: 60.64 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2415.51 kcal; Białko ogółem: 122.65 g; Tłuszcz: 73.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 327.43 g; W tym cukry: 50.26 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2535.96 kcal; Białko ogółem: 127.88 g; Tłuszcz: 77.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 348.29 g; W tym cukry: 53.75 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2996.13 kcal; Białko ogółem: 133.01 g; Tłuszcz: 110.67 g; Kw. tł. nasy.: 37.28 g; Węglowodany ogółem: 351.92 g; W tym cukry: 41.17 g; Błonnik pok.: 43.77 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2638.51 kcal; Białko ogółem: 130.07 g; Tłuszcz: 84.51 g; Kw. tł. nasy.: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 324.30 g; W tym cukry: 60.92 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 1793.58 kcal; Białko ogółem: 119.15 g; Tłuszcz: 37.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 324.30 g; W tym cukry: 81.06 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2829.59 kcal; Białko ogółem: 119.15 g; Tłuszcz: 102.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 368.29 g; W tym cukry: 52.99 g; Błonnik pok.: 40.78 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2911.81 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 116.41 g; Kw. tł. nasy.: 45.46 g; Węglowodany ogółem: 374.71 g; W tym cukry: 65.04 g; Błonnik pok.: 40.88 g; Sól: 8.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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. wydźz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Pierś gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Schab gotowany 40 g Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
II ŚN				Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)			
Obiad	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Kalafiorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 300 ml Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	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>)			
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2200.05 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 323.85 g; W tym cukry: 95.02 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2211.65 kcal; Białko ogółem: 103.22 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 329.85 g; W tym cukry: 96.89 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2240.00 kcal; Białko ogółem: 118.84 g; Tłuszcz: 53.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 330.73 g; W tym cukry: 97.89 g; Błonnik pok.: 19.94 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2241.81 kcal; Białko ogółem: 123.80 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 320.20 g; W tym cukry: 71.42 g; Błonnik pok.: 17.27 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2526.24 kcal; Białko ogółem: 128.07 g; Tłuszcz: 86.38 g; Kw. tł. nasy.: 37.26 g; Węglowodany ogółem: 324.35 g; W tym cukry: 48.41 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2502.61 kcal; Białko ogółem: 118.39 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 366.52 g; W tym cukry: 96.92 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2035.83 kcal; Białko ogółem: 49.89 g; Tłuszcz: 59.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 365.53 g; W tym cukry: 100.00 g; Błonnik pok.: 18.38 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2125.08 kcal; Białko ogółem: 101.63 g; Tłuszcz: 59.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.89 g; Węglowodany ogółem: 308.27 g; W tym cukry: 78.38 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2682.83 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kw. tł. nasy.: 36.16 g; Węglowodany ogółem: 418.33 g; W tym cukry: 97.06 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 8.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na napój sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g
II SN				Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 30 g			
Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pierogi ze szpinakiem * 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Sałatka z brokulą, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 100 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Sałatka z brokulą, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 100 g Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2354.47 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 85.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 313.51 g; W tym cukry: 46.37 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2310.45 kcal; Białko ogółem: 103.52 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 315.68 g; W tym cukry: 47.78 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2229.81 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 65.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 315.06 g; W tym cukry: 52.94 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2429.74 kcal; Białko ogółem: 107.39 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 366.24 g; W tym cukry: 86.13 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2703.26 kcal; Białko ogółem: 125.39 g; Tłuszcz: 100.89 g; Kw. tł. nasy.: 41.45 g; Węglowodany ogółem: 342.00 g; W tym cukry: 32.72 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 11.44 g;	Wartość energetyczna: 2686.03 kcal; Białko ogółem: 116.96 g; Tłuszcz: 82.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 381.89 g; W tym cukry: 78.10 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 1983.84 kcal; Białko ogółem: 55.41 g; Tłuszcz: 54.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 326.26 g; W tym cukry: 51.75 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2608.48 kcal; Białko ogółem: 102.83 g; Tłuszcz: 101.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 337.19 g; W tym cukry: 41.14 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2578.84 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 91.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 354.44 g; W tym cukry: 55.72 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 5.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
2025-06-22 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus 50 g (SEZ) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5 g
	II SN			Biskopki 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 (SEZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Mizéria 100 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 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 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Mizéria 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 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 (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z tofu* 300 g (SOJ, SEL.) 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 (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 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 (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z tofu* 300 g (SOJ, SEL.) 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)			
2025-06-22 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Salatka ziemniaczana - dieta 200 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)
		Wartość energetyczna: 2310.71 kcal; Białko ogółem: 112.69 g; Tłuszcz: 72.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.97 g; Węglowodany ogółem: 308.86 g; W tym cukry: 53.56 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2186.73 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 297.51 g; W tym cukry: 39.77 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2207.69 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 298.69 g; W tym cukry: 40.77 g; Błonnik pok.: 17.38 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2284.39 kcal; Białko ogółem: 116.84 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 305.93 g; W tym cukry: 37.87 g; Błonnik pok.: 12.62 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2631.69 kcal; Białko ogółem: 131.98 g; Tłuszcz: 96.90 g; Kw. tł. nasy.: 43.48 g; Węglowodany ogółem: 332.44 g; W tym cukry: 37.87 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 1969.77 kcal; Białko ogółem: 56.76 g; Tłuszcz: 49.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 333.36 g; W tym cukry: 60.15 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2178.24 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 70.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 291.98 g; W tym cukry: 36.55 g; Błonnik pok.: 19.67 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2237.15 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 81.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 296.46 g; W tym cukry: 59.24 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 7.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
II SN								
Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone w sosie wtl 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Sos jarzynowy z twarogiem b/c 80 g (MLE) Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Pomidorowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Pomidorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 300 ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ) Makaron 180 g (GLU PSZ) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Pomidorowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
PD				Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt	Arbuz 150 g	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt		
Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki (bez soli) 100 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2053.48 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 83.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 244.56 g; W tym cukry: 27.33 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2373.19 kcal; Białko ogółem: 120.57 g; Tłuszcz: 72.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 320.65 g; W tym cukry: 49.59 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2546.68 kcal; Białko ogółem: 123.36 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 367.44 g; W tym cukry: 101.16 g; Błonnik pok.: 16.64 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 1112.61 kcal; Białko ogółem: 34.55 g; Tłuszcz: 19.82 g; Kw. tł. nasy.: 8.65 g; Węglowodany ogółem: 199.42 g; W tym cukry: 91.58 g; Błonnik pok.: 4.11 g; Sól: 2.13 g;	Wartość energetyczna: 887.42 kcal; Białko ogółem: 38.64 g; Tłuszcz: 23.70 g; Kw. tł. nasy.: 3.44 g; Węglowodany ogółem: 134.12 g; W tym cukry: 34.75 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 1.72 g;	Wartość energetyczna: 899.87 kcal; Białko ogółem: 36.50 g; Tłuszcz: 22.84 g; Kw. tł. nasy.: 3.40 g; Węglowodany ogółem: 143.95 g; W tym cukry: 33.29 g; Błonnik pok.: 14.72 g; Sól: 1.61 g;	Wartość energetyczna: 1112.61 kcal; Białko ogółem: 34.55 g; Tłuszcz: 19.82 g; Kw. tł. nasy.: 8.65 g; Węglowodany ogółem: 199.42 g; W tym cukry: 91.58 g; Błonnik pok.: 4.11 g; Sól: 2.13 g;	Wartość energetyczna: 761.31 kcal; Białko ogółem: 35.86 g; Tłuszcz: 21.11 g; Kw. tł. nasy.: 3.51 g; Węglowodany ogółem: 114.53 g; W tym cukry: 33.38 g; Błonnik pok.: 15.73 g; Sól: 1.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-06-10 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ , może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus 50 g (SEZ) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ , może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml (SEL) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (SEL) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mieśo wieprzowe mielone w sosie wi 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Hache wieprzowo-warzywne* (bez soli) 200 g (SEL) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Buraczki gotowane b/c (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szczawiowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (SEL) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szczawiowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (SEL) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (SEL) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szczawiowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto wegetariańskie* 300 g (SEL) Sos meksykański z fasolą 80 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) * 300 ml (MLE, SEL) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (SEL) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD				Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wafle ryżowe 30 g	Jogurt truskawkowy 150g 1szt (MLE)	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ , może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 90 g (MLE) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 90 g (MLE) Mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 90 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Wafle ryżowe 30 g	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ)							
	Wartość energetyczna: 2430.24 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 96.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 300.30 g; W tym cukry: 52.07 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 2.66 g;	Wartość energetyczna: 2536.00 kcal; Białko ogółem: 129.02 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 348.75 g; W tym cukry: 56.41 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2513.72 kcal; Białko ogółem: 124.37 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 347.69 g; W tym cukry: 69.89 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 4.03 g;	Wartość energetyczna: 1022.97 kcal; Białko ogółem: 43.07 g; Tłuszcz: 34.06 g; Kw. tł. nasy.: 7.43 g; Węglowodany ogółem: 146.55 g; W tym cukry: 52.10 g; Błonnik pok.: 14.53 g; Sól: 2.01 g;	Wartość energetyczna: 977.55 kcal; Białko ogółem: 41.54 g; Tłuszcz: 37.54 g; Kw. tł. nasy.: 7.30 g; Węglowodany ogółem: 123.90 g; W tym cukry: 24.41 g; Błonnik pok.: 19.55 g; Sól: 2.08 g;	Wartość energetyczna: 985.12 kcal; Białko ogółem: 36.50 g; Tłuszcz: 33.05 g; Kw. tł. nasy.: 5.32 g; Węglowodany ogółem: 142.34 g; W tym cukry: 27.61 g; Błonnik pok.: 15.46 g; Sól: 1.20 g;	Wartość energetyczna: 836.96 kcal; Białko ogółem: 25.84 g; Tłuszcz: 21.77 g; Kw. tł. nasy.: 3.89 g; Węglowodany ogółem: 146.67 g; W tym cukry: 42.36 g; Błonnik pok.: 18.29 g; Sól: 2.30 g;	Wartość energetyczna: 997.06 kcal; Białko ogółem: 42.29 g; Tłuszcz: 36.97 g; Kw. tł. nasy.: 7.65 g; Węglowodany ogółem: 134.95 g; W tym cukry: 50.20 g; Błonnik pok.: 14.85 g; Sól: 1.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-06-11 środa	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ SOJ.) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II SN								
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 120 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.)	Jarzynowa z makaronem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 10 g	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlety z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 300 ml (SEL.) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD				Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Kolejacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Mielona Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Sok owocowo-warzynny 0,2L kubek 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2174.11 kcal; Białko ogółem: 81.87 g; Tłuszcz: 92.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 258.50 g; W tym cukry: 46.23 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2358.57 kcal; Białko ogółem: 117.25 g; Tłuszcz: 74.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 314.99 g; W tym cukry: 64.82 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2201.43 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 56.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 334.07 g; W tym cukry: 93.55 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 4.04 g;	Wartość energetyczna: 1009.20 kcal; Białko ogółem: 40.95 g; Tłuszcz: 40.20 g; Kw. tł. nasy.: 5.20 g; Węglowodany ogółem: 121.58 g; W tym cukry: 21.28 g; Błonnik pok.: 18.60 g; Sól: 2.50 g;	Wartość energetyczna: 769.25 kcal; Białko ogółem: 35.19 g; Tłuszcz: 27.64 g; Kw. tł. nasy.: 4.15 g; Węglowodany ogółem: 96.53 g; W tym cukry: 12.76 g; Błonnik pok.: 17.08 g; Sól: 2.91 g;	Wartość energetyczna: 681.60 kcal; Białko ogółem: 32.80 g; Tłuszcz: 12.67 g; Kw. tł. nasy.: 2.44 g; Węglowodany ogółem: 116.36 g; W tym cukry: 33.42 g; Błonnik pok.: 12.15 g; Sól: 2.00 g;	Wartość energetyczna: 897.47 kcal; Białko ogółem: 27.44 g; Tłuszcz: 32.77 g; Kw. tł. nasy.: 3.37 g; Węglowodany ogółem: 121.50 g; W tym cukry: 20.31 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 1.74 g;	Wartość energetyczna: 695.64 kcal; Białko ogółem: 37.29 g; Tłuszcz: 14.48 g; Kw. tł. nasy.: 2.91 g; Węglowodany ogółem: 111.74 g; W tym cukry: 33.46 g; Błonnik pok.: 12.81 g; Sól: 1.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-06-12 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								
	Obiad	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Ziemniaczana *(bez mleka, bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Schab gotowany (bez soli) 100 g Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<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 Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ziemniaczana *(bez glutenu) 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD				Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Wafle ryżowe 30 g
Kolejca	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Sałatkajarzywna z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) mielona Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta (bez soli) 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)								
	Wartość energetyczna: 2157.13 kcal; Białko ogółem: 107.83 g; Tłuszcz: 79.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 256.70 g; W tym cukry: 26.51 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2727.34 kcal; Białko ogółem: 135.95 g; Tłuszcz: 86.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 364.36 g; W tym cukry: 46.30 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2176.77 kcal; Białko ogółem: 125.56 g; Tłuszcz: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 294.98 g; W tym cukry: 55.31 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 2.58 g;	Wartość energetyczna: 1022.72 kcal; Białko ogółem: 32.39 g; Tłuszcz: 30.08 g; Kw. tł. nasy.: 5.55 g; Węglowodany ogółem: 164.69 g; W tym cukry: 23.21 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 4.29 g;	Wartość energetyczna: 966.90 kcal; Białko ogółem: 33.13 g; Tłuszcz: 28.73 g; Kw. tł. nasy.: 4.91 g; Węglowodany ogółem: 120.82 g; W tym cukry: 11.37 g; Błonnik pok.: 13.62 g; Sól: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 867.38 kcal; Białko ogółem: 31.58 g; Tłuszcz: 27.09 g; Kw. tł. nasy.: 4.21 g; Węglowodany ogółem: 130.29 g; W tym cukry: 24.01 g; Błonnik pok.: 14.67 g; Sól: 1.60 g;	Wartość energetyczna: 921.74 kcal; Białko ogółem: 29.61 g; Tłuszcz: 18.83 g; Kw. tł. nasy.: 1.85 g; Węglowodany ogółem: 168.24 g; W tym cukry: 22.28 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 810.23 kcal; Białko ogółem: 47.42 g; Tłuszcz: 18.77 g; Kw. tł. nasy.: 3.59 g; Węglowodany ogółem: 117.36 g; W tym cukry: 21.24 g; Błonnik pok.: 10.77 g; Sól: 1.89 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-06-13 piątek	Śniadanie	Kefir 2.0% $\frac{1}{t}$ 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II SN								
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem*(bez soli) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba w cieście 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD	Arbuz 150 g							
Kolejka	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj (bez mleka) 100 g (<u>JAJ.</u>) Mielony Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2095.20 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 278.05 g; W tym cukry: 62.77 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2488.35 kcal; Białko ogółem: 121.00 g; Tłuszcz: 88.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 310.74 g; W tym cukry: 58.82 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2072.62 kcal; Białko ogółem: 112.69 g; Tłuszcz: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 271.62 g; W tym cukry: 66.30 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 956.90 kcal; Białko ogółem: 37.45 g; Tłuszcz: 33.99 g; Kw. tł. nasy.: 2.89 g; Węglowodany ogółem: 132.14 g; W tym cukry: 46.14 g; Błonnik pok.: 13.90 g; Sól: 1.56 g;	Wartość energetyczna: 670.41 kcal; Białko ogółem: 37.77 g; Tłuszcz: 11.57 g; Kw. tł. nasy.: 0.92 g; Węglowodany ogółem: 110.54 g; W tym cukry: 36.64 g; Błonnik pok.: 13.45 g; Sól: 1.83 g;	Wartość energetyczna: 714.37 kcal; Białko ogółem: 38.32 g; Tłuszcz: 11.57 g; Kw. tł. nasy.: 0.98 g; Węglowodany ogółem: 120.41 g; W tym cukry: 47.29 g; Błonnik pok.: 13.11 g; Sól: 1.83 g;	Wartość energetyczna: 743.49 kcal; Białko ogółem: 18.39 g; Tłuszcz: 17.62 g; Kw. tł. nasy.: 1.51 g; Węglowodany ogółem: 135.28 g; W tym cukry: 55.27 g; Błonnik pok.: 16.06 g; Sól: 1.43 g;	Wartość energetyczna: 730.24 kcal; Białko ogółem: 37.98 g; Tłuszcz: 12.34 g; Kw. tł. nasy.: 1.00 g; Węglowodany ogółem: 124.16 g; W tym cukry: 47.25 g; Błonnik pok.: 14.43 g; Sól: 1.86 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2025-06-14 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) mielona Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 200 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 mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>)	Koperkowa z ryżem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml					
	PD								
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka wiosenna 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałatka wiosenna - diety (bez soli) 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)						
	Wartość energetyczna: 2567.68 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 107.55 g; Kw. tł. nasy.: 40.09 g; Węglowodany ogółem: 307.25 g; W tym cukry: 44.84 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 3.93 g;	Wartość energetyczna: 2606.31 kcal; Białko ogółem: 117.75 g; Tłuszcz: 82.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 361.26 g; W tym cukry: 100.12 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2126.01 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 72.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 283.78 g; W tym cukry: 57.41 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 3.99 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2025-06-15 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany z ziołami 90 g (MLE) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany z ziołami 90 g (MLE) Mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 90 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g				
	II ŚN							
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL, PSZ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos koperkowy *(bez soli) 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml				
	PD							
	Kolejka	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 90 g (MLE) Dżem 25 g szt Jabłko 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 90 g (MLE) Mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 90 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Jabłko 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g				
	PN	Wafle ryżowe 30 g	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)					
		Wartość energetyczna: 2431.77 kcal; Białko ogółem: 126.78 g; Tłuszcz: 93.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 276.20 g; W tym cukry: 41.62 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 2685.34 kcal; Białko ogółem: 141.64 g; Tłuszcz: 82.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 351.86 g; W tym cukry: 56.40 g; Błonnik pok.: 18.10 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2393.49 kcal; Białko ogółem: 141.15 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 296.24 g; W tym cukry: 43.33 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 4.00 g;				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
II ŚN								
Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ, SEL</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>MLE</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka, bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ, SEL</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>MLE</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
PD				Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt				
Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab gotowany 40 g Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Mielona Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c (bez soli) 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt							

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Vegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
5-06-16 poniedziałek		Wartość energetyczna: 2087.82 kcal; Białko ogółem: 82.18 g; Tłuszcz: 79.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 266.66 g; W tym cukry: 45.89 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sol: 3.67 g;	Wartość energetyczna: 2609.50 kcal; Białko ogółem: 129.47 g; Tłuszcz: 86.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 338.42 g; W tym cukry: 61.70 g; Błonnik pok.: 19.05 g; Sol: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2320.10 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz: 52.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 394.59 g; W tym cukry: 92.92 g; Błonnik pok.: 17.33 g; Sol: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 1187.07 kcal; Białko ogółem: 45.81 g; Tłuszcz: 23.68 g; Kw. tł. nasy.: 6.11 g; Węglowodany ogółem: 206.51 g; W tym cukry: 113.58 g; Błonnik pok.: 6.17 g; Sol: 0.83 g;	Wartość energetyczna: 883.10 kcal; Białko ogółem: 37.74 g; Tłuszcz: 29.43 g; Kw. tł. nasy.: 5.70 g; Węglowodany ogółem: 118.35 g; W tym cukry: 26.09 g; Błonnik pok.: 15.73 g; Sol: 2.59 g;	Wartość energetyczna: 915.33 kcal; Białko ogółem: 37.14 g; Tłuszcz: 27.42 g; Kw. tł. nasy.: 5.47 g; Węglowodany ogółem: 134.02 g; W tym cukry: 35.64 g; Błonnik pok.: 9.62 g; Sol: 2.55 g;	Wartość energetyczna: 1149.41 kcal; Białko ogółem: 41.18 g; Tłuszcz: 20.76 g; Kw. tł. nasy.: 5.19 g; Węglowodany ogółem: 209.20 g; W tym cukry: 113.54 g; Błonnik pok.: 7.81 g; Sol: 0.79 g;	Wartość energetyczna: 829.80 kcal; Białko ogółem: 30.28 g; Tłuszcz: 25.09 g; Kw. tł. nasy.: 4.49 g; Węglowodany ogółem: 125.97 g; W tym cukry: 35.56 g; Błonnik pok.: 10.37 g; Sol: 2.41 g;	
2025-06-17 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g (MLE) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielony Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Miód (25g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
	II ŚN									
	Obiad	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 100 g (JAJ, PSZ) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mieiso wieprzowe mielone w sosie w/ 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Solferino (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (GLUPSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jeźmienna/sypko 180 g (GLU JEĆZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jeźmienna/sypko 180 g (GLU JEĆZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Solferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Solferino (bez glutenu)* 300 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	
	PD					Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 40 g Hummus 50 g (SEZ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Mielona Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
PN	Chleb bezglutenowy 50 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z ziołami 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Rogal maślany 50g, 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)								
		Wartość energetyczna: 2400.05 kcal; Białko ogółem: 93.21 g; Tłuszcz: 101.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 282.71 g; W tym cukry: 31.92 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sol: 3.91 g;	Wartość energetyczna: 2578.32 kcal; Białko ogółem: 131.87 g; Tłuszcz: 79.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 344.39 g; W tym cukry: 46.98 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sol: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2421.86 kcal; Białko ogółem: 121.34 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 353.81 g; W tym cukry: 42.33 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sol: 4.00 g;	Wartość energetyczna: 1181.62 kcal; Białko ogółem: 49.60 g; Tłuszcz: 32.61 g; Kw. tł. nasy.: 5.87 g; Węglowodany ogółem: 181.74 g; W tym cukry: 49.43 g; Błonnik pok.: 19.40 g; Sol: 1.76 g;	Wartość energetyczna: 1130.92 kcal; Białko ogółem: 42.83 g; Tłuszcz: 37.89 g; Kw. tł. nasy.: 6.27 g; Węglowodany ogółem: 164.53 g; W tym cukry: 28.72 g; Błonnik pok.: 20.63 g; Sol: 1.75 g;	Wartość energetyczna: 1123.03 kcal; Białko ogółem: 36.91 g; Tłuszcz: 33.98 g; Kw. tł. nasy.: 6.00 g; Węglowodany ogółem: 175.38 g; W tym cukry: 53.87 g; Błonnik pok.: 16.76 g; Sol: 1.74 g;	Wartość energetyczna: 1003.48 kcal; Białko ogółem: 19.98 g; Tłuszcz: 34.94 g; Kw. tł. nasy.: 3.30 g; Węglowodany ogółem: 154.49 g; W tym cukry: 56.49 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sol: 1.39 g;	Wartość energetyczna: 1063.75 kcal; Białko ogółem: 35.61 g; Tłuszcz: 32.63 g; Kw. tł. nasy.: 5.76 g; Węglowodany ogółem: 164.59 g; W tym cukry: 54.52 g; Błonnik pok.: 15.78 g; Sol: 1.86 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-06-18 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II SN								
	Obiad	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Salata lodowa z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) Dynia duszona z olejem* (bez glutenu) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie w 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>)	Grysikowa z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 100 g Sos bazyliowy (bez soli)* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Dynia duszona z olejem* (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata lodowa z kefirem (bez soli) 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Salata lodowa z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Salata lodowa z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kopytka ziemniaczane* 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Salata lodowa z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (<u>SEL</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Salata lodowa z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD				Banan 150 g	Jabłko 150 g	Banan 150 g		
	Kolacja	Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Mielona Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Risotto z mięsem wieprz i warzywami* (bez soli) 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2153.04 kcal; Białko ogółem: 81.45 g; Tłuszcz: 77.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 289.65 g; W tym cukry: 74.38 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 4.20 g;	Wartość energetyczna: 2618.41 kcal; Białko ogółem: 124.95 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 352.03 g; W tym cukry: 62.83 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2138.68 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 55.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 318.84 g; W tym cukry: 85.05 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 2.71 g;	Wartość energetyczna: 1174.20 kcal; Białko ogółem: 68.36 g; Tłuszcz: 40.67 g; Kw. tł. nasy.: 10.58 g; Węglowodany ogółem: 138.32 g; W tym cukry: 48.74 g; Błonnik pok.: 12.95 g; Sól: 1.96 g;	Wartość energetyczna: 1027.91 kcal; Białko ogółem: 68.21 g; Tłuszcz: 39.17 g; Kw. tł. nasy.: 10.39 g; Węglowodany ogółem: 104.56 g; W tym cukry: 19.97 g; Błonnik pok.: 10.85 g; Sól: 2.01 g;	Wartość energetyczna: 1222.88 kcal; Białko ogółem: 68.45 g; Tłuszcz: 42.36 g; Kw. tł. nasy.: 10.43 g; Węglowodany ogółem: 145.19 g; W tym cukry: 51.14 g; Błonnik pok.: 14.43 g; Sól: 1.85 g;	Wartość energetyczna: 1261.42 kcal; Białko ogółem: 31.36 g; Tłuszcz: 26.56 g; Kw. tł. nasy.: 7.91 g; Węglowodany ogółem: 228.11 g; W tym cukry: 71.18 g; Błonnik pok.: 11.00 g; Sól: 1.03 g;	Wartość energetyczna: 1147.59 kcal; Białko ogółem: 67.22 g; Tłuszcz: 40.46 g; Kw. tł. nasy.: 10.55 g; Węglowodany ogółem: 133.61 g; W tym cukry: 49.24 g; Błonnik pok.: 13.46 g; Sól: 2.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Vegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki (bez soli) 100 g (MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
II ŚN								
Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) (*) 400 ml (MLE, SEL) Łopátka wieprzowa pieczona 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka, bez soli) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (bez soli) 200 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany (bez soli) 180 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (*) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Łazanki z kapustą i kielbasą 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLUPSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (bez mleka) (*) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLUPSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) (*) 300 ml (MLE, SEL) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) (*) 300 ml (MLE, SEL) Łopátka wieprzowa pieczona 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
PD				Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (MLE)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (MLE)	
Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy * 100 g (JAJ) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Mielona Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 60 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE)					
	Wartość energetyczna: 2604.52 kcal; Białko ogółem: 115.79 g; Tłuszcz: 106.26 g; Kw. tł. nasy.: 43.47 g; Węglowodany ogółem: 300.52 g; W tym cukry: 43.14 g; Błonnik pok.: 35.33 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2545.89 kcal; Białko ogółem: 131.25 g; Tłuszcz: 76.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 351.87 g; W tym cukry: 70.10 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2450.07 kcal; Białko ogółem: 125.10 g; Tłuszcz: 78.26 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 322.45 g; W tym cukry: 67.28 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 4.10 g;	Wartość energetyczna: 1080.12 kcal; Białko ogółem: 36.97 g; Tłuszcz: 45.37 g; Kw. tł. nasy.: 12.66 g; Węglowodany ogółem: 139.66 g; W tym cukry: 38.89 g; Błonnik pok.: 17.41 g; Sól: 4.10 g;	Wartość energetyczna: 980.68 kcal; Białko ogółem: 44.53 g; Tłuszcz: 36.64 g; Kw. tł. nasy.: 7.28 g; Węglowodany ogółem: 122.29 g; W tym cukry: 30.91 g; Błonnik pok.: 18.49 g; Sól: 2.31 g;	Wartość energetyczna: 980.90 kcal; Białko ogółem: 37.59 g; Tłuszcz: 32.71 g; Kw. tł. nasy.: 5.26 g; Węglowodany ogółem: 141.80 g; W tym cukry: 41.22 g; Błonnik pok.: 14.93 g; Sól: 2.03 g;	Wartość energetyczna: 987.31 kcal; Białko ogółem: 31.95 g; Tłuszcz: 30.57 g; Kw. tł. nasy.: 7.34 g; Węglowodany ogółem: 154.84 g; W tym cukry: 38.19 g; Błonnik pok.: 16.94 g; Sól: 2.50 g;	Wartość energetyczna: 852.87 kcal; Białko ogółem: 49.66 g; Tłuszcz: 24.09 g; Kw. tł. nasy.: 7.81 g; Węglowodany ogółem: 117.28 g; W tym cukry: 34.98 g; Błonnik pok.: 15.61 g; Sól: 2.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Vegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-06-20 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Mielony Pląt szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL)	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 100 g (RYB) Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL) Ryba w cieście 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD				Arbuz 150 g				
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pasta z jaj (bez mleka) 100 g (JAJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2204.37 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 298.66 g; W tym cukry: 72.05 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 2.89 g;	Wartość energetyczna: 2432.54 kcal; Białko ogółem: 123.92 g; Tłuszcz: 73.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 328.65 g; W tym cukry: 77.82 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2271.64 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 348.93 g; W tym cukry: 96.84 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 948.82 kcal; Białko ogółem: 36.03 g; Tłuszcz: 32.98 g; Kw. tł. nasy.: 2.72 g; Węglowodany ogółem: 134.12 g; W tym cukry: 46.65 g; Błonnik pok.: 13.63 g; Sól: 1.52 g;	Wartość energetyczna: 709.15 kcal; Białko ogółem: 36.53 g; Tłuszcz: 17.33 g; Kw. tł. nasy.: 1.20 g; Węglowodany ogółem: 108.40 g; W tym cukry: 36.78 g; Błonnik pok.: 13.18 g; Sól: 1.91 g;	Wartość energetyczna: 749.05 kcal; Białko ogółem: 36.53 g; Tłuszcz: 17.33 g; Kw. tł. nasy.: 1.20 g; Węglowodany ogółem: 118.38 g; W tym cukry: 46.76 g; Błonnik pok.: 13.18 g; Sól: 1.91 g;	Wartość energetyczna: 939.02 kcal; Białko ogółem: 21.61 g; Tłuszcz: 13.23 g; Kw. tł. nasy.: 3.31 g; Węglowodany ogółem: 185.55 g; W tym cukry: 48.04 g; Błonnik pok.: 10.43 g; Sól: 3.41 g;	Wartość energetyczna: 744.26 kcal; Białko ogółem: 36.13 g; Tłuszcz: 17.29 g; Kw. tł. nasy.: 1.19 g; Węglowodany ogółem: 117.64 g; W tym cukry: 46.76 g; Błonnik pok.: 13.11 g; Sól: 1.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2025-06-21 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek 90 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Twarożek 90 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami (bez glutenu)* 200 g (SEL) 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) Mięso drobiowe mielone w sosie w 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL)	Selerowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (SEL) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami (bez soli)* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml					
	PD								
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	PN	Chleb bezglutenowy 50 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)						
	Wartość energetyczna: 2437.11 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 100.52 g; Kw. tł. nasy.: 40.60 g; Węglowodany ogółem: 284.61 g; W tym cukry: 41.25 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 3.28 g;	Wartość energetyczna: 2594.78 kcal; Białko ogółem: 125.07 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 360.38 g; W tym cukry: 64.53 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2204.27 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 311.73 g; W tym cukry: 49.55 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 3.79 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) mielony Płat szynkowy - produkt wędzowany parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
II SN								
Obiad	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ</u>) Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Pomidorowa z makaronem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet wieprzowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos szpinakowy (bez soli)* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml					
PD								
Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Mielona Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem (bez soli) 100 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)						
	Wartość energetyczna: 2206.09 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 84.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 269.04 g; W tym cukry: 43.31 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 3.39 g;	Wartość energetyczna: 2761.57 kcal; Białko ogółem: 140.95 g; Tłuszcz: 87.65 g; Kw. tł. nasy.: 39.36 g; Węglowodany ogółem: 354.52 g; W tym cukry: 56.04 g; Błonnik pok.: 15.63 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2242.39 kcal; Białko ogółem: 114.10 g; Tłuszcz: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 305.79 g; W tym cukry: 49.05 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sól: 4.27 g;					

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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