

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-23 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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 jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z białek z natką pietruszki (bez mleka) 100 g (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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 jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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 żółty 40 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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) Ser żółty 30 g (MLE)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)			
	Obiad	Brokulowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokulowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokulowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokulowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokulowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokulowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokulowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokulowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JECZ.) Papryka świeża 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) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JECZ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka świeża 80 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) Hummus 50 g (SEZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2441.98 kcal; Białko ogółem: 90.65 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 380.83 g; W tym cukry: 106.00 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2468.17 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 375.25 g; W tym cukry: 107.82 g; Błonnik pok.: 19.25 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2728.02 kcal; Białko ogółem: 121.31 g; Tłuszcz: 84.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.56 g; Węglowodany ogółem: 377.34 g; W tym cukry: 108.95 g; Błonnik pok.: 17.60 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2516.88 kcal; Białko ogółem: 116.61 g; Tłuszcz: 83.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 342.46 g; W tym cukry: 83.22 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2491.30 kcal; Białko ogółem: 118.38 g; Tłuszcz: 90.05 g; Kw. tł. nasy.: 39.10 g; Węglowodany ogółem: 319.03 g; W tym cukry: 21.35 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 11.42 g;	Wartość energetyczna: 2765.87 kcal; Białko ogółem: 118.12 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kw. tł. nasy.: 39.87 g; Węglowodany ogółem: 411.55 g; W tym cukry: 108.01 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2187.45 kcal; Białko ogółem: 68.46 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 371.34 g; W tym cukry: 121.35 g; Błonnik pok.: 17.44 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 1835.34 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 255.66 g; W tym cukry: 31.95 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2741.56 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 88.12 g; Kw. tł. nasy.: 42.57 g; Węglowodany ogółem: 392.22 g; W tym cukry: 118.15 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 8.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-24 wtorek	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) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Brzoskwinie w syropie 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) Schnab gotowany 40 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Brzoskwinie w syropie 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 100 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brzoskwinie w syropie 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.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dymia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g (SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml				Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g (SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g (SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Jabłko 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) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Jabłko 150 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) Leczo z drobiem-dieta () 300 g 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) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Jabłko 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) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Jabłko 150 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.) Leczo wegetariańskie 300 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt			Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (SOJ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2380.93 kcal; Białko ogółem: 113.83 g; Tłuszcz: 76.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 317.87 g; W tym cukry: 71.42 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2324.52 kcal; Białko ogółem: 109.36 g; Tłuszcz: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 338.33 g; W tym cukry: 86.15 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2324.50 kcal; Białko ogółem: 112.56 g; Tłuszcz: 58.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 345.77 g; W tym cukry: 89.07 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2316.80 kcal; Białko ogółem: 108.64 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 353.33 g; W tym cukry: 86.06 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2776.48 kcal; Białko ogółem: 129.71 g; Tłuszcz: 93.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 371.50 g; W tym cukry: 46.01 g; Błonnik pok.: 43.08 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2814.74 kcal; Białko ogółem: 136.80 g; Tłuszcz: 77.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 401.95 g; W tym cukry: 111.50 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 1985.90 kcal; Białko ogółem: 58.20 g; Tłuszcz: 36.75 g; Kw. tł. nasy.: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 358.11 g; W tym cukry: 69.15 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2390.18 kcal; Białko ogółem: 112.95 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 11.86 g; Węglowodany ogółem: 339.02 g; W tym cukry: 66.14 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2465.92 kcal; Białko ogółem: 82.34 g; Tłuszcz: 93.96 g; Kw. tł. nasy.: 36.08 g; Węglowodany ogółem: 341.09 g; W tym cukry: 69.48 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 7.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) 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) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) 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) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 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) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) 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) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) 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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z brokuła * 90 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z brokuła * 90 g 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) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasztecik sojowy z pomidorami 50 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 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 JĘCZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)			
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 100 g (MLE, SO2.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z jabłkiem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluskі śląskie* 300 g (JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z jabłkiem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z jabłkiem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet z jaj-pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)			
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) 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 Mix салат 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) Serek a'la homogenizowany 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.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 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.) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 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	Ser żółty 50 g (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 80 g 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.) Mix салат 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) Serek a'la homogenizowany 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.) Pomidor 80 g Mix салат 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) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 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) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 100 g Pomidor 80 g Mix салат 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 (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			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	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA WARSZAWA WIML

2025-06-25 środa		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
		Wartość energetyczna: 2649.27 kcal; Białko ogółem: 124.49 g; Tłuszcz: 99.45 g; Kw. tł. nasy.: 39.22 g; Węglowodany ogółem: 319.99 g; W tym cukry: 45.06 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2158.67 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 54.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 317.14 g; W tym cukry: 68.99 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2179.37 kcal; Białko ogółem: 113.97 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 318.38 g; W tym cukry: 70.10 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2315.94 kcal; Białko ogółem: 120.20 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 340.34 g; W tym cukry: 73.67 g; Błonnik pok.: 18.13 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2644.11 kcal; Białko ogółem: 142.11 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasy.: 41.48 g; Węglowodany ogółem: 343.88 g; W tym cukry: 33.55 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2518.75 kcal; Białko ogółem: 130.08 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 344.40 g; W tym cukry: 54.87 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2047.19 kcal; Białko ogółem: 53.49 g; Tłuszcz: 56.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 343.77 g; W tym cukry: 65.54 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2249.27 kcal; Białko ogółem: 111.35 g; Tłuszcz: 57.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.56 g; Węglowodany ogółem: 332.35 g; W tym cukry: 53.46 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2736.94 kcal; Białko ogółem: 114.17 g; Tłuszcz: 104.64 g; Kw. tł. nasy.: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 339.83 g; W tym cukry: 52.74 g; Błonnik pok.: 42.11 g; Sól: 8.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</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	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 wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</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	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</u>) Ogórek świeży 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>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</u>) Ogórek świeży 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>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 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 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 wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 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</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Schab gotowany 40 g Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</u>) Ogórek świeży 80 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 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</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 JĘCZ.</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 mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g			
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Goląbki z ryżem i wiewprzowiną 300 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto z mięs drob i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto z mięs drob i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto z ryż brazowy z warzy i mięsem drob* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięs drob i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto z mięs drob i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Goląbki z ryżem i wiewprzowiną 300 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Goląbki z ryżem i wiewprzowiną 300 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto wegetariański* (z soczewicą) 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
Kolacja	Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) 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>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) 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>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (<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>) Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) 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>) 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 Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) 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>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) 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 jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) 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 jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) 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 (<u>MLE</u>)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</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	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</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	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	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	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	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2614.31 kcal; Białko ogółem: 107.36 g; Tłuszcz: 88.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 356.96 g; W tym cukry: 46.36 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2284.80 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 316.19 g; W tym cukry: 41.93 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2438.36 kcal; Białko ogółem: 117.84 g; Tłuszcz: 75.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 334.60 g; W tym cukry: 46.17 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2467.88 kcal; Białko ogółem: 119.01 g; Tłuszcz: 70.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 358.97 g; W tym cukry: 65.15 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2562.58 kcal; Białko ogółem: 118.22 g; Tłuszcz: 93.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.87 g; Węglowodany ogółem: 326.10 g; W tym cukry: 21.04 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2571.13 kcal; Białko ogółem: 115.11 g; Tłuszcz: 83.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 351.97 g; W tym cukry: 43.29 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 1827.35 kcal; Białko ogółem: 61.35 g; Tłuszcz: 53.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 288.42 g; W tym cukry: 53.32 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2529.27 kcal; Białko ogółem: 117.26 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 356.20 g; W tym cukry: 37.06 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2460.77 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 90.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 336.25 g; W tym cukry: 40.40 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 7.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pomidor 80 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 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 wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z białek z koperkiem 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 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 wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Miod (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 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 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
II SN				Biskopity 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) 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	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 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 Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* pełnoziarnistym* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Knedle z truskawkami (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 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	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 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	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlety gryczane z ciecierycą 100 g (<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
PD				Budyń o smaku waniliowym z/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 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Arbuz 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Arbuz 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Arbuz 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Arbuz 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Arbuz 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Arbuz 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt	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 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2418.99 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 89.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 310.10 g; W tym cukry: 62.93 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2146.10 kcal; Białko ogółem: 107.72 g; Tłuszcz: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 298.90 g; W tym cukry: 60.22 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2325.44 kcal; Białko ogółem: 126.36 g; Tłuszcz: 71.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 302.44 g; W tym cukry: 62.26 g; Błonnik pok.: 19.02 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2574.44 kcal; Białko ogółem: 138.18 g; Tłuszcz: 79.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 338.96 g; W tym cukry: 87.29 g; Błonnik pok.: 16.49 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2635.12 kcal; Białko ogółem: 125.78 g; Tłuszcz: 93.27 g; Kw. tł. nasy.: 38.01 g; Węglowodany ogółem: 335.43 g; W tym cukry: 48.58 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2452.00 kcal; Białko ogółem: 129.06 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 333.08 g; W tym cukry: 84.87 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 11.81 g;	Wartość energetyczna: 1731.82 kcal; Białko ogółem: 41.12 g; Tłuszcz: 38.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 316.99 g; W tym cukry: 54.31 g; Błonnik pok.: 10.79 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 1874.43 kcal; Białko ogółem: 79.50 g; Tłuszcz: 54.57 g; Kw. tł. nasy.: 10.14 g; Węglowodany ogółem: 276.75 g; W tym cukry: 60.77 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2613.95 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 105.29 g; Kw. tł. nasy.: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 334.71 g; W tym cukry: 67.51 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 10.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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 razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Piersz 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>) 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>) Piersz 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>) 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	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Piersz 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>) 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>) Piersz 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>) Twaróg półtłusty 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 razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Piersz 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>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa 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>) Piersz 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>) 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona 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	Ryż na napój sojowy 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 10 g Filet z kurczaka, parzony 40 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 30 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</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
II SN				Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)			
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</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 wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</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 wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</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>) Kopytki ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos piecarkowy 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>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200 g (<u>GLU PSZ.</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 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 razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynekowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	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 razowy żytnio-pszenny 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 kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) 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>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) 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>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) 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 10 g Schab gotowany 40 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) 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 razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2493.62 kcal; Białko ogółem: 124.50 g; Tłuszcz: 93.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 303.02 g; W tym cukry: 53.93 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2449.76 kcal; Białko ogółem: 123.54 g; Tłuszcz: 92.50 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 293.82 g; W tym cukry: 56.48 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2310.10 kcal; Białko ogółem: 120.86 g; Tłuszcz: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 299.29 g; W tym cukry: 66.74 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2339.28 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 335.00 g; W tym cukry: 89.96 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2787.65 kcal; Białko ogółem: 138.54 g; Tłuszcz: 117.94 g; Kw. tł. nasy.: 41.31 g; Węglowodany ogółem: 315.20 g; W tym cukry: 25.73 g; Błonnik pok.: 48.05 g; Sól: 12.58 g;	Wartość energetyczna: 2775.16 kcal; Białko ogółem: 138.88 g; Tłuszcz: 105.87 g; Kw. tł. nasy.: 42.47 g; Węglowodany ogółem: 330.26 g; W tym cukry: 56.51 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2167.37 kcal; Białko ogółem: 113.17 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 354.61 g; W tym cukry: 67.56 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2566.17 kcal; Białko ogółem: 113.17 g; Tłuszcz: 93.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 328.17 g; W tym cukry: 57.05 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2648.13 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz: 111.33 g; Kw. tł. nasy.: 43.17 g; Węglowodany ogółem: 342.69 g; W tym cukry: 57.54 g; Błonnik pok.: 39.21 g; Sól: 7.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 90 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 90 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Piersz 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	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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 90 g (<u>MLE</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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym 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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 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	Kasza manna 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab pieczony 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 90 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g			
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 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 ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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 białej z koperkiem i z olejem b/c 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 ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Knedle ze śliwką* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) 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 białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (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 białej z koperkiem i 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z fasoli 80 g 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 50 g 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Pasta z fasoli 50 g Sałata zielona 10 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Wafle ryżowe 30 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2573.42 kcal; Białko ogółem: 148.66 g; Tłuszcz: 94.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 294.81 g; W tym cukry: 56.32 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2496.47 kcal; Białko ogółem: 149.52 g; Tłuszcz: 85.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 295.52 g; W tym cukry: 50.25 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2258.48 kcal; Białko ogółem: 123.70 g; Tłuszcz: 73.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 288.03 g; W tym cukry: 42.75 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2419.28 kcal; Białko ogółem: 143.22 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 297.47 g; W tym cukry: 37.46 g; Błonnik pok.: 17.91 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 3096.13 kcal; Białko ogółem: 174.03 g; Tłuszcz: 122.91 g; Kw. tł. nasy.: 48.77 g; Węglowodany ogółem: 342.94 g; W tym cukry: 41.05 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2801.32 kcal; Białko ogółem: 170.58 g; Tłuszcz: 95.45 g; Kw. tł. nasy.: 40.15 g; Węglowodany ogółem: 326.17 g; W tym cukry: 50.97 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2006.37 kcal; Białko ogółem: 54.99 g; Tłuszcz: 60.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 321.64 g; W tym cukry: 70.31 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 2667.33 kcal; Białko ogółem: 144.13 g; Tłuszcz: 90.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 335.21 g; W tym cukry: 45.90 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2369.38 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 75.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 329.99 g; W tym cukry: 62.45 g; Błonnik pok.: 37.33 g; Sól: 5.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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 żółdkowego	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
2025-06-30 poniedziałek	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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Hummus 50 g (SEZ .) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek z ziołami 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 .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE .) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Hummus 50 g (SEZ .) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek z ziołami 90 g (MLE .) 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 .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Hummus 50 g (SEZ .) 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 .) Hummus 50 g (SEZ .) Ogórek świeży 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	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	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.)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE .)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Ser żółty 50 g (MLE .) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 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 .) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ .) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE .) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ .) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE .) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ .) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ .) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE .) Dżem 25 g 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 .) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE .) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Schab gotowany 40 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 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 .) Ser żółty 50 g (MLE .) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE .) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE .) Sałata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2716.04 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 87.80 g; Kw. tł. nasy.: 38.11 g; Węglowodany ogółem: 391.74 g; W tym cukry: 135.87 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2535.83 kcal; Białko ogółem: 118.88 g; Tłuszcz: 57.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 394.48 g; W tym cukry: 117.54 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2556.52 kcal; Białko ogółem: 121.91 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 395.73 g; W tym cukry: 118.66 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2447.41 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 380.34 g; W tym cukry: 103.58 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2792.63 kcal; Białko ogółem: 120.96 g; Tłuszcz: 108.93 g; Kw. tł. nasy.: 44.11 g; Węglowodany ogółem: 345.52 g; W tym cukry: 30.71 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2972.63 kcal; Białko ogółem: 134.88 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.17 g; Węglowodany ogółem: 457.53 g; W tym cukry: 142.57 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2975.81 kcal; Białko ogółem: 65.69 g; Tłuszcz: 39.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 349.84 g; W tym cukry: 105.87 g; Błonnik pok.: 18.61 g; Sól: 4.65 g;	Wartość energetyczna: 2297.74 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 342.07 g; W tym cukry: 52.70 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2831.31 kcal; Białko ogółem: 118.79 g; Tłuszcz: 91.26 g; Kw. tł. nasy.: 41.49 g; Węglowodany ogółem: 398.29 g; W tym cukry: 141.72 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 7.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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 jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ., SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ., SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z białek z natką pietruszki (bez mleka) 100 g (JAJ., MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ., SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z białek z natką pietruszki (bez mleka) 100 g (JAJ., MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ., SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (JAJ., MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ., SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ., SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ., SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU, JECZ.) 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	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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.) Pasta z groszku zielonego b/ml 90 g Pomidor 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) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ., MLE, SEL, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ., MLE, SEL, GOR.)			
Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g 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 zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g 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 zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g 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.) Filet z kurczaka gotowany 100 g 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 zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g 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 zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kopytka ziemniaczane* 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 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 zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 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 zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 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 zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi ukraińskie* 300 g (GLU PSZ, MLE.) 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.) Paszlet z soczewicy* 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Paszlet z soczewicy* 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Ketchup 20 g (SEL.) 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) 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.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 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) 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.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 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) 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.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) 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.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) 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.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) 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) 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 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) 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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszlet z soczewicy* 50 g (JAJ.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Pomidor 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 Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)				Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2409.28 kcal; Białko ogółem: 105.38 g; Tłuszcz: 89.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 307.25 g; W tym cukry: 60.70 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2080.20 kcal; Białko ogółem: 112.24 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 297.99 g; W tym cukry: 62.17 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2415.05 kcal; Białko ogółem: 129.92 g; Tłuszcz: 82.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 300.08 g; W tym cukry: 63.30 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2395.51 kcal; Białko ogółem: 131.35 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 333.07 g; W tym cukry: 82.05 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2474.06 kcal; Białko ogółem: 136.53 g; Tłuszcz: 77.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 320.45 g; W tym cukry: 25.98 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2377.26 kcal; Białko ogółem: 127.36 g; Tłuszcz: 64.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 334.13 g; W tym cukry: 62.39 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 1879.05 kcal; Białko ogółem: 48.50 g; Tłuszcz: 50.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 315.51 g; W tym cukry: 46.33 g; Błonnik pok.: 18.78 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2058.63 kcal; Białko ogółem: 113.01 g; Tłuszcz: 48.55 g; Kw. tł. nasy.: 10.98 g; Węglowodany ogółem: 304.60 g; W tym cukry: 46.33 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2549.75 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 90.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.78 g; Węglowodany ogółem: 358.12 g; W tym cukry: 65.53 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 6.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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 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) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Mix салат 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) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 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) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 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) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Mix салат 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 50 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 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) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.)	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 10 g Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Jabłko 150 g Mix салат 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) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Tofu 50 g (SOJ.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II SN			Biskopity 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.)			
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jaglane z soczewicą* 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (SEL.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE)	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) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JECZ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 90 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.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 90 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/s/kórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 90 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 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.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 25 g 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 25 g 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) 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
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Salata zielona 10 g		Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Salata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Salata zielona 10 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW. może zawierać: SOJ, ORZ.)
	Wartość energetyczna: 2518.89 kcal; Białko ogółem: 115.54 g; Tłuszcz: 82.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 341.48 g; W tym cukry: 59.06 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2429.31 kcal; Białko ogółem: 119.05 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 336.27 g; W tym cukry: 58.26 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2534.30 kcal; Białko ogółem: 126.47 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 349.19 g; W tym cukry: 60.21 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2596.73 kcal; Białko ogółem: 131.96 g; Tłuszcz: 78.75 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 355.51 g; W tym cukry: 51.56 g; Błonnik pok.: 19.47 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2880.16 kcal; Białko ogółem: 136.83 g; Tłuszcz: 98.29 g; Kw. tł. nasy.: 41.58 g; Węglowodany ogółem: 380.00 g; W tym cukry: 41.50 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 12.67 g;	Wartość energetyczna: 2698.69 kcal; Białko ogółem: 132.91 g; Tłuszcz: 80.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 371.69 g; W tym cukry: 58.45 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 1883.01 kcal; Białko ogółem: 66.84 g; Tłuszcz: 52.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 295.27 g; W tym cukry: 51.83 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2364.57 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 70.10 g; Kw. tł. nasy.: 13.19 g; Węglowodany ogółem: 353.99 g; W tym cukry: 57.77 g; Błonnik pok.: 37.71 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2357.59 kcal; Białko ogółem: 83.21 g; Tłuszcz: 79.34 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 341.86 g; W tym cukry: 58.61 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 7.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-03 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) 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 manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) 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 manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) 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	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) 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	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) 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 manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Miod (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, 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
	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) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet z karczaka gotowany 30 g			
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ,) Surówka z rzodkwi białej i jabłka 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет z fasoli* 80 g (JAJ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałatka wiosenna 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (SEL,) 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) Filet z karczaka gotowany 40 g Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (SEL,) 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 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 żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет z fasoli* 80 g (JAJ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałatka wiosenna 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (SEL,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z karczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 2 szt 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет z fasoli* 80 g (JAJ,) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (SEL,) Sałatka wiosenna 80 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) Paszтет z fasoli* 80 g (JAJ,) Twarożek 90 g (MLE,) Sałatka wiosenna 80 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 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)
	Wartość energetyczna: 2551.55 kcal; Białko ogółem: 112.53 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 349.40 g; W tym cukry: 46.94 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2480.56 kcal; Białko ogółem: 113.34 g; Tłuszcz: 80.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 331.94 g; W tym cukry: 45.59 g; Błonnik pok.: 20.63 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2441.30 kcal; Białko ogółem: 120.48 g; Tłuszcz: 73.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 330.42 g; W tym cukry: 44.71 g; Błonnik pok.: 18.93 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2553.18 kcal; Białko ogółem: 117.03 g; Tłuszcz: 76.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 363.08 g; W tym cukry: 62.76 g; Błonnik pok.: 19.16 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2844.26 kcal; Białko ogółem: 129.92 g; Tłuszcz: 98.72 g; Kw. tł. nasy.: 40.60 g; Węglowodany ogółem: 375.83 g; W tym cukry: 31.99 g; Błonnik pok.: 43.03 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2777.96 kcal; Białko ogółem: 131.64 g; Tłuszcz: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; Węglowodany ogółem: 368.07 g; W tym cukry: 45.62 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2084.28 kcal; Białko ogółem: 62.52 g; Tłuszcz: 49.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 355.12 g; W tym cukry: 46.92 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2332.93 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 350.20 g; W tym cukry: 44.81 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2651.19 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Tłuszcz: 91.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 358.55 g; W tym cukry: 42.40 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 7.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	
2025-07-04 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenenny 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 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 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenenny 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna 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>) Dżem 25 g 1 szt Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Schab gotowany 40 g Dżem 25 g 1 szt Banan 150 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 razowy żytnio-pszenenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 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 razowy żytnio-pszenenny 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>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>)				
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</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			Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</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 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</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 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 300 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenenny 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>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)				
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenenny 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 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 b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenenny 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenenny 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>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g Cukier 5 g	
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2319.32 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 68.27 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 331.21 g; W tym cukry: 93.39 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2342.11 kcal; Białko ogółem: 110.98 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 338.66 g; W tym cukry: 95.01 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2199.58 kcal; Białko ogółem: 115.16 g; Tłuszcz: 54.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 323.03 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2391.61 kcal; Białko ogółem: 122.49 g; Tłuszcz: 59.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 357.45 g; W tym cukry: 89.13 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2500.88 kcal; Białko ogółem: 118.20 g; Tłuszcz: 91.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 324.99 g; W tym cukry: 41.78 g; Błonnik pok.: 50.89 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2773.91 kcal; Białko ogółem: 126.89 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 401.65 g; W tym cukry: 120.04 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 1934.90 kcal; Białko ogółem: 44.53 g; Tłuszcz: 47.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 345.35 g; W tym cukry: 57.27 g; Błonnik pok.: 15.59 g; Sól: 4.62 g;	Wartość energetyczna: 2206.22 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 11.59 g; Węglowodany ogółem: 325.50 g; W tym cukry: 79.26 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2443.70 kcal; Białko ogółem: 79.12 g; Tłuszcz: 68.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 394.33 g; W tym cukry: 88.53 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 6.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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	
2025-07-05 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty 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	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 wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 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	Bułka pszenna długa krojona 100 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>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Schab gotowany 40 g Miód (25g) 1 szt Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty 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 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE</u>)			
2025-07-05 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
2025-07-05 sobota	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>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Brzoskwinie w syropie 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>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Brzoskwinie w syropie 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>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g Paszтет sojowy z pomidorami 100 g Filet z kurczaka 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>) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2101.99 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 286.82 g; W tym cukry: 43.55 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2098.95 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 305.92 g; W tym cukry: 57.74 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2128.87 kcal; Białko ogółem: 109.82 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 306.60 g; W tym cukry: 58.96 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2110.32 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 53.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 325.61 g; W tym cukry: 75.88 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2641.43 kcal; Białko ogółem: 121.27 g; Tłuszcz: 92.62 g; Kw. tł. nasy.: 43.61 g; Węglowodany ogółem: 343.82 g; W tym cukry: 29.39 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 2397.91 kcal; Białko ogółem: 118.69 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 343.12 g; W tym cukry: 59.52 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 1762.45 kcal; Białko ogółem: 49.68 g; Tłuszcz: 42.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 306.82 g; W tym cukry: 49.37 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2213.79 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 11.22 g; Węglowodany ogółem: 321.23 g; W tym cukry: 33.59 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2416.56 kcal; Białko ogółem: 107.92 g; Tłuszcz: 87.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 305.87 g; W tym cukry: 41.05 g; Błonnik pok.: 36.43 g; Sól: 10.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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	
2025-07-06 niedziela	Śniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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>) Schab gotowany 40 g Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 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>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z napojem sojowym b/c 300 ml (<u>SOJ.</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>) Hummus 100 g (<u>SEZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5 g	
	II SN			Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) 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	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlety z soczewicy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g	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>) Serek a'la homogenizowany 90 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>) Banan 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>) Serek a'la homogenizowany 90 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>) Banan 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>) Serek a'la homogenizowany 90 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>) 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>) Serek a'la homogenizowany 90 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>) 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>) Serek a'la homogenizowany 90 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>) 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>) Serek a'la homogenizowany 90 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>) Banan 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>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 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>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)			Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2364.38 kcal; Białko ogółem: 104.58 g; Tłuszcz: 75.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 323.99 g; W tym cukry: 72.87 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2388.06 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 329.75 g; W tym cukry: 72.18 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2495.48 kcal; Białko ogółem: 122.82 g; Tłuszcz: 84.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 320.19 g; W tym cukry: 65.08 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2543.54 kcal; Białko ogółem: 115.83 g; Tłuszcz: 86.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 340.61 g; W tym cukry: 72.69 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2642.01 kcal; Białko ogółem: 127.48 g; Tłuszcz: 92.22 g; Kw. tł. nasy.: 39.77 g; Węglowodany ogółem: 336.31 g; W tym cukry: 37.16 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2670.17 kcal; Białko ogółem: 118.74 g; Tłuszcz: 85.86 g; Kw. tł. nasy.: 36.60 g; Węglowodany ogółem: 366.17 g; W tym cukry: 72.37 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2085.06 kcal; Białko ogółem: 51.31 g; Tłuszcz: 45.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 379.37 g; W tym cukry: 74.70 g; Błonnik pok.: 13.86 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2156.70 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 61.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 311.08 g; W tym cukry: 60.25 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2710.18 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz: 106.93 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 350.04 g; W tym cukry: 72.29 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 7.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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	
2025-06-23 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 2.0% tŁ 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 40 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	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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) (bez glutenu) 100g (JAJ, SEL.) Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (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 Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.)	Brokułowa z ryżem (bez mleka, bez soli) * 400 ml (SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 300 ml (SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) 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	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 300 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) (bez glutenu) 100g (JAJ, SEL.) Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml 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				Rogal maślany 50g. 1 szt(GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Wafle ryżowe 30 g		Rogal maślany 50g. 1 szt(GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Wafle ryżowe 30 g
Kolejka	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Papryka świeża 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) Twaróg półtłusty 100g (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) Twaróg półtłusty 100g (MLE.) 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	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt								
	Wartość energetyczna: 1989.03 kcal; Białko ogółem: 71.58 g; Tłuszcz: 80.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 255.13 g; W tym cukry: 30.83 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 3.98 g;	Wartość energetyczna: 2389.56 kcal; Białko ogółem: 121.61 g; Tłuszcz: 80.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 305.34 g; W tym cukry: 49.29 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2522.16 kcal; Białko ogółem: 114.61 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 374.42 g; W tym cukry: 107.28 g; Błonnik pok.: 19.25 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 1274.95 kcal; Białko ogółem: 39.89 g; Tłuszcz: 23.03 g; Kw. tł. nasy.: 8.82 g; Węglowodany ogółem: 228.66 g; W tym cukry: 86.67 g; Błonnik pok.: 6.43 g; Sól: 2.11 g;	Wartość energetyczna: 826.43 kcal; Białko ogółem: 39.77 g; Tłuszcz: 22.08 g; Kw. tł. nasy.: 5.16 g; Węglowodany ogółem: 123.74 g; W tym cukry: 11.63 g; Błonnik pok.: 17.94 g; Sól: 1.99 g;	Wartość energetyczna: 802.84 kcal; Białko ogółem: 36.63 g; Tłuszcz: 20.12 g; Kw. tł. nasy.: 4.91 g; Węglowodany ogółem: 126.34 g; W tym cukry: 18.49 g; Błonnik pok.: 16.78 g; Sól: 1.91 g;	Wartość energetyczna: 1274.95 kcal; Białko ogółem: 39.89 g; Tłuszcz: 23.03 g; Kw. tł. nasy.: 8.82 g; Węglowodany ogółem: 228.66 g; W tym cukry: 86.67 g; Błonnik pok.: 6.43 g; Sól: 2.11 g;	Wartość energetyczna: 701.87 kcal; Białko ogółem: 29.01 g; Tłuszcz: 16.07 g; Kw. tł. nasy.: 2.62 g; Węglowodany ogółem: 118.30 g; W tym cukry: 19.59 g; Błonnik pok.: 17.52 g; Sól: 1.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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	
2025-06-24 wtorek	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>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g 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>) Mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml (bez soli) 100 g Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II SN								
	Obiad	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (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>) Dyńa z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Solferino (bez mleka, bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 100 g Sos koperkowy *(bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Makaron (bez soli) 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Dyńa z wody (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dyńa z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Piecarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Piecarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Szynka wieprzowa gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>)
	PD	Jabłko 150 g							
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Jabłko 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>) Mielony Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Leczo z drobiem-dieta () (bez soli) 200 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)							
	Wartość energetyczna: 2088.01 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 285.42 g; W tym cukry: 57.83 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 3.30 g;	Wartość energetyczna: 2532.19 kcal; Białko ogółem: 119.63 g; Tłuszcz: 83.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 335.88 g; W tym cukry: 63.29 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2285.98 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 343.38 g; W tym cukry: 83.48 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 4.38 g;	Wartość energetyczna: 924.66 kcal; Białko ogółem: 38.38 g; Tłuszcz: 31.45 g; Kw. tł. nasy.: 5.35 g; Węglowodany ogółem: 128.19 g; W tym cukry: 38.04 g; Błonnik pok.: 16.18 g; Sól: 1.36 g;	Wartość energetyczna: 898.96 kcal; Białko ogółem: 38.18 g; Tłuszcz: 34.18 g; Kw. tł. nasy.: 5.52 g; Węglowodany ogółem: 114.04 g; W tym cukry: 29.21 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sól: 1.23 g;	Wartość energetyczna: 948.22 kcal; Białko ogółem: 37.68 g; Tłuszcz: 33.82 g; Kw. tł. nasy.: 5.46 g; Węglowodany ogółem: 131.07 g; W tym cukry: 37.68 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 1.12 g;	Wartość energetyczna: 898.48 kcal; Białko ogółem: 27.48 g; Tłuszcz: 31.74 g; Kw. tł. nasy.: 8.41 g; Węglowodany ogółem: 134.09 g; W tym cukry: 32.33 g; Błonnik pok.: 14.89 g; Sól: 1.49 g;	Wartość energetyczna: 708.39 kcal; Białko ogółem: 41.76 g; Tłuszcz: 14.73 g; Kw. tł. nasy.: 3.73 g; Węglowodany ogółem: 109.72 g; W tym cukry: 34.37 g; Błonnik pok.: 15.35 g; Sól: 1.44 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
II SN								
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ćwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie w 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Gryskowa z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Ćwikła z jabłkiem b/c (bez soli) 200 g Ćwikła z chrzanem b/c 100 g 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ćwikła z chrzanem b/c 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ćwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet z jaj-pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ćwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ćwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Drożdżówka różne 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Drożdżówka różne 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g
Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 100 g Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Mielona Pierś delikatna z kunej 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>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix salat 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 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-25 środa	Wartość energetyczna: 2058.32 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 68.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 271.69 g; W tym cukry: 55.51 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 3.61 g;	Wartość energetyczna: 2526.76 kcal; Białko ogółem: 129.55 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 347.55 g; W tym cukry: 58.36 g; Błonnik pok.: 15.37 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2194.72 kcal; Białko ogółem: 110.35 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 327.53 g; W tym cukry: 78.55 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 4.15 g;	Wartość energetyczna: 1500.33 kcal; Białko ogółem: 54.41 g; Tłuszcz: 45.54 g; Kw. tł. nasy.: 7.25 g; Węglowodany ogółem: 227.05 g; W tym cukry: 24.74 g; Błonnik pok.: 17.56 g; Sól: 2.83 g;	Wartość energetyczna: 1034.44 kcal; Białko ogółem: 46.67 g; Tłuszcz: 16.38 g; Kw. tł. nasy.: 3.25 g; Węglowodany ogółem: 153.46 g; W tym cukry: 19.22 g; Błonnik pok.: 16.01 g; Sól: 2.28 g;	Wartość energetyczna: 934.16 kcal; Białko ogółem: 43.96 g; Tłuszcz: 15.08 g; Kw. tł. nasy.: 2.77 g; Węglowodany ogółem: 163.39 g; W tym cukry: 28.16 g; Błonnik pok.: 17.16 g; Sól: 2.07 g;	Wartość energetyczna: 1442.36 kcal; Białko ogółem: 47.51 g; Tłuszcz: 41.35 g; Kw. tł. nasy.: 8.25 g; Węglowodany ogółem: 228.57 g; W tym cukry: 28.74 g; Błonnik pok.: 16.96 g; Sól: 2.73 g;	Wartość energetyczna: 714.91 kcal; Białko ogółem: 39.58 g; Tłuszcz: 10.91 g; Kw. tł. nasy.: 2.64 g; Węglowodany ogółem: 120.55 g; W tym cukry: 19.05 g; Błonnik pok.: 13.81 g; Sól: 1.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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	
2025-06-26 czwartek	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 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	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielony Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (SEL) 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) 60 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								
	Obiad	Ziemiacciasta *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Gołąbki z ryżem i wleprzowiną 300 g (JAJ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemiaki gotowane 180 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiacciasta *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wleprzowe mielone w sosie w 120 g (GLU PSZ) Ziemiaki gotowane puree 180 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ziemiacciasta *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Ziemiacciasta *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Risotto z mięsem drobi i warzywami (bez soli)* 300 g (SEL) Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ) Sałata lodowa z jogurtem (bez soli) 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.)	Gołąbki z ryżem i wleprzowiną 300 g (JAJ) Ziemiaki gotowane 180 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.)	Risotto z mięs drobi i warzywami* 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Ziemiacciasta *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Risotto z mięs drobi i warzywami* 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Sałata lodowa z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.)	Risotto z mięs drobi i warzywami* 300 g (SEL) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Sałata lodowa z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Ziemiacciasta *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (SEL)	
	PD				Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (MLE)	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (MLE)		
	Kolacja	Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Sałatka jarzynowa z olejem* (bez soli) 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)								
	Wartość energetyczna: 2426.88 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 92.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 306.41 g; W tym cukry: 31.01 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 3.97 g;	Wartość energetyczna: 2549.45 kcal; Białko ogółem: 132.06 g; Tłuszcz: 79.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 338.65 g; W tym cukry: 41.95 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2277.18 kcal; Białko ogółem: 109.93 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 321.31 g; W tym cukry: 48.98 g; Błonnik pok.: 20.30 g; Sól: 4.10 g;	Wartość energetyczna: 1019.99 kcal; Białko ogółem: 45.50 g; Tłuszcz: 28.44 g; Kw. tł. nasy.: 7.87 g; Węglowodany ogółem: 153.62 g; W tym cukry: 38.73 g; Błonnik pok.: 16.62 g; Sól: 2.28 g;	Wartość energetyczna: 717.63 kcal; Białko ogółem: 33.61 g; Tłuszcz: 18.05 g; Kw. tł. nasy.: 4.48 g; Węglowodany ogółem: 110.74 g; W tym cukry: 22.12 g; Błonnik pok.: 11.20 g; Sól: 1.62 g;	Wartość energetyczna: 742.39 kcal; Białko ogółem: 29.64 g; Tłuszcz: 14.35 g; Kw. tł. nasy.: 1.99 g; Węglowodany ogółem: 130.52 g; W tym cukry: 40.33 g; Błonnik pok.: 13.72 g; Sól: 1.78 g;	Wartość energetyczna: 765.79 kcal; Białko ogółem: 24.41 g; Tłuszcz: 16.12 g; Kw. tł. nasy.: 4.17 g; Węglowodany ogółem: 137.30 g; W tym cukry: 33.80 g; Błonnik pok.: 13.64 g; Sól: 1.62 g;	Wartość energetyczna: 742.33 kcal; Białko ogółem: 32.88 g; Tłuszcz: 17.97 g; Kw. tł. nasy.: 4.47 g; Węglowodany ogółem: 117.76 g; W tym cukry: 32.09 g; Błonnik pok.: 11.07 g; Sól: 1.62 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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	
2025-06-27 piątek	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 80 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>) mielony Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z jaj (bez mleka) 100 g (<u>JAJ.</u>) 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II SN								
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ryżem* (bez mleka, bez glutenu) 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka, bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	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 Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Zupa wiosenna z cukinią i makaronem pełnoziarnistym* (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 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 Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Kotlety gryczane z ciecierzycą 100 g (<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 Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>MLE.</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 Zupa wiosenna z cukinią i ryżem* (bez mleka, bez glutenu) 300 ml (<u>SEL.</u>)
	PD	Arbuz 150 g							
Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2184.90 kcal; Białko ogółem: 88.17 g; Tłuszcz: 87.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 266.35 g; W tym cukry: 53.51 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2409.41 kcal; Białko ogółem: 123.23 g; Tłuszcz: 81.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 303.88 g; W tym cukry: 42.69 g; Błonnik pok.: 18.91 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2003.89 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 56.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 292.94 g; W tym cukry: 69.00 g; Błonnik pok.: 19.55 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 930.82 kcal; Białko ogółem: 39.21 g; Tłuszcz: 31.26 g; Kw. tł. nasy.: 2.70 g; Węglowodany ogółem: 129.95 g; W tym cukry: 42.90 g; Błonnik pok.: 13.07 g; Sól: 1.45 g;	Wartość energetyczna: 691.46 kcal; Białko ogółem: 35.40 g; Tłuszcz: 12.13 g; Kw. tł. nasy.: 1.22 g; Węglowodany ogółem: 116.50 g; W tym cukry: 37.03 g; Błonnik pok.: 14.49 g; Sól: 1.88 g;	Wartość energetyczna: 723.79 kcal; Białko ogółem: 35.05 g; Tłuszcz: 11.26 g; Kw. tł. nasy.: 1.20 g; Węglowodany ogółem: 127.62 g; W tym cukry: 46.69 g; Błonnik pok.: 13.80 g; Sól: 1.85 g;	Wartość energetyczna: 861.56 kcal; Białko ogółem: 21.18 g; Tłuszcz: 23.10 g; Kw. tł. nasy.: 1.91 g; Węglowodany ogółem: 149.62 g; W tym cukry: 47.70 g; Błonnik pok.: 16.23 g; Sól: 1.30 g;	Wartość energetyczna: 713.33 kcal; Białko ogółem: 36.83 g; Tłuszcz: 12.13 g; Kw. tł. nasy.: 0.91 g; Węglowodany ogółem: 120.96 g; W tym cukry: 46.50 g; Błonnik pok.: 13.46 g; Sól: 1.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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	
2025-06-28 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) Filet z kurczaka gotowany 40 g Twaróg półtłusty 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) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Piersz 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.) 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) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie wli 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 wieprzowy (bez soli) 200 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml					
	PD								
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ) Schab gotowany 40 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 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) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych (bez soli) 100 g (SEL) 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)							
	Wartość energetyczna: 2434.95 kcal; Białko ogółem: 112.14 g; Tłuszcz: 99.40 g; Kw. tł. nasy.: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 280.33 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 2.69 g;	Wartość energetyczna: 2618.15 kcal; Białko ogółem: 135.01 g; Tłuszcz: 85.99 g; Kw. tł. nasy.: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 338.93 g; W tym cukry: 73.36 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2340.85 kcal; Białko ogółem: 127.17 g; Tłuszcz: 85.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 278.04 g; W tym cukry: 46.49 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 4.12 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-29 niedziela	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab pieczony 40 g Papryka świeża 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>) mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g (<u>MLE</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Solferino (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Brokuł gotowany (bez soli)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml				
	PD							
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki (bez soli) 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml				
	PN	Wafle ryżowe 30 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2512.55 kcal; Białko ogółem: 129.86 g; Tłuszcz: 101.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 278.10 g; W tym cukry: 49.61 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 3.10 g;	Wartość energetyczna: 2536.98 kcal; Białko ogółem: 128.50 g; Tłuszcz: 78.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 338.20 g; W tym cukry: 48.40 g; Błonnik pok.: 17.98 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2358.83 kcal; Białko ogółem: 128.17 g; Tłuszcz: 80.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 294.26 g; W tym cukry: 48.18 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 4.04 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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	
2025-06-30 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 40 g Twarożek z ziołami 90 g (MLE) Ogórek świeży 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Twarożek 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) Schab gotowany (bez soli) 40 g Twarożek z ziołami 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml (SEL) Ryż na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzwywny* (wieprzowy) (bez glutenu) 100 g (JAJ, SEL) Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g 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) Cukinia pieczona z olejem * 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) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet mięsno-warzwywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet mięsno-warzwywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ryż na sypko 180 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 300 ml (SEL) Ryż na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzwywny* (wieprzowy) (bez glutenu) 100 g (JAJ, SEL) Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (SEL) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD				Banan 150 g	Jabłko 150 g	Banan 150 g		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Mielony Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Sok owocowo-warzwywny 0,2L kubek 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2227.09 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 83.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 283.58 g; W tym cukry: 57.64 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 3.73 g;	Wartość energetyczna: 2572.42 kcal; Białko ogółem: 126.67 g; Tłuszcz: 83.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 339.44 g; W tym cukry: 73.04 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2597.95 kcal; Białko ogółem: 117.93 g; Tłuszcz: 56.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 413.90 g; W tym cukry: 117.62 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 3.96 g;	Wartość energetyczna: 1247.36 kcal; Białko ogółem: 47.04 g; Tłuszcz: 23.93 g; Kw. tł. nasy.: 6.22 g; Węglowodany ogółem: 221.18 g; W tym cukry: 123.42 g; Błonnik pok.: 9.05 g; Sól: 0.80 g;	Wartość energetyczna: 878.96 kcal; Białko ogółem: 37.60 g; Tłuszcz: 27.26 g; Kw. tł. nasy.: 5.60 g; Węglowodany ogółem: 125.71 g; W tym cukry: 29.95 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 1.70 g;	Wartość energetyczna: 989.41 kcal; Białko ogółem: 38.20 g; Tłuszcz: 25.91 g; Kw. tł. nasy.: 5.44 g; Węglowodany ogółem: 158.52 g; W tym cukry: 53.27 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 1.65 g;	Wartość energetyczna: 1252.70 kcal; Białko ogółem: 44.72 g; Tłuszcz: 22.03 g; Kw. tł. nasy.: 5.46 g; Węglowodany ogółem: 230.55 g; W tym cukry: 128.02 g; Błonnik pok.: 11.87 g; Sól: 1.02 g;	Wartość energetyczna: 900.23 kcal; Białko ogółem: 31.40 g; Tłuszcz: 21.40 g; Kw. tł. nasy.: 4.43 g; Węglowodany ogółem: 154.16 g; W tym cukry: 56.20 g; Błonnik pok.: 16.81 g; Sól: 1.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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	
2025-07-01 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Hummus 100 g (SEZ) 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) Mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mieśo 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 Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 100 g Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Filet z kurczaka gotowany 100 g 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)* 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 300 ml (SEL)
	PD				Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)		Jabłko 150 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Mielona 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) Twarożek 90 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 Twarog półtłusty 90 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)						
	Wartość energetyczna: 2348.33 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 92.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 291.14 g; W tym cukry: 44.36 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2499.69 kcal; Białko ogółem: 124.72 g; Tłuszcz: 81.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 334.71 g; W tym cukry: 74.10 g; Błonnik pok.: 20.00 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2128.19 kcal; Białko ogółem: 110.79 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 308.71 g; W tym cukry: 70.63 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 729.74 kcal; Białko ogółem: 45.30 g; Tłuszcz: 17.82 g; Kw. tł. nasy.: 2.52 g; Węglowodany ogółem: 98.17 g; W tym cukry: 24.16 g; Błonnik pok.: 17.25 g; Sól: 2.50 g;	Wartość energetyczna: 693.20 kcal; Białko ogółem: 45.51 g; Tłuszcz: 18.55 g; Kw. tł. nasy.: 2.50 g; Węglowodany ogółem: 87.34 g; W tym cukry: 12.61 g; Błonnik pok.: 16.79 g; Sól: 2.75 g;	Wartość energetyczna: 650.69 kcal; Białko ogółem: 40.69 g; Tłuszcz: 8.19 g; Kw. tł. nasy.: 1.04 g; Węglowodany ogółem: 110.95 g; W tym cukry: 38.57 g; Błonnik pok.: 15.65 g; Sól: 1.82 g;	Wartość energetyczna: 1017.07 kcal; Białko ogółem: 30.61 g; Tłuszcz: 41.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 131.39 g; W tym cukry: 25.37 g; Błonnik pok.: 16.61 g; Sól: 1.89 g;	Wartość energetyczna: 674.50 kcal; Białko ogółem: 41.45 g; Tłuszcz: 9.52 g; Kw. tł. nasy.: 1.05 g; Węglowodany ogółem: 113.50 g; W tym cukry: 36.35 g; Błonnik pok.: 15.43 g; Sól: 2.35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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	
2025-07-02 środa	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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) Schab gotowany (bez soli) 40 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II SN								
	Obiad	Ziemiacciasta *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiacciasta *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ziemiacciasta *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Ziemiacciasta *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Kapuśniak z kapusty białej* 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR)	Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Kapuśniak z kapusty białej* 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR)	Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Ziemiacciasta *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (SEL) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Ziemiacciasta *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Ziemiacciasta *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (SEL)
	PD			Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 40 g 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	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) Twarożek 90 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) Twarożek 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)								
	Wartość energetyczna: 2212.91 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 83.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 292.21 g; W tym cukry: 46.05 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 3.83 g;	Wartość energetyczna: 2592.42 kcal; Białko ogółem: 130.01 g; Tłuszcz: 84.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.80 g; Węglowodany ogółem: 336.00 g; W tym cukry: 47.57 g; Błonnik pok.: 18.92 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2456.55 kcal; Białko ogółem: 117.26 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 346.52 g; W tym cukry: 66.57 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 4.06 g;	Wartość energetyczna: 1110.62 kcal; Białko ogółem: 43.92 g; Tłuszcz: 34.49 g; Kw. tł. nasy.: 7.68 g; Węglowodany ogółem: 162.68 g; W tym cukry: 24.09 g; Błonnik pok.: 16.38 g; Sól: 2.68 g;	Wartość energetyczna: 1097.97 kcal; Białko ogółem: 42.65 g; Tłuszcz: 26.58 g; Kw. tł. nasy.: 7.01 g; Węglowodany ogółem: 150.91 g; W tym cukry: 15.42 g; Błonnik pok.: 17.47 g; Sól: 2.57 g;	Wartość energetyczna: 935.03 kcal; Białko ogółem: 38.48 g; Tłuszcz: 18.25 g; Kw. tł. nasy.: 4.90 g; Węglowodany ogółem: 161.70 g; W tym cukry: 22.65 g; Błonnik pok.: 17.43 g; Sól: 1.90 g;	Wartość energetyczna: 860.29 kcal; Białko ogółem: 24.06 g; Tłuszcz: 15.18 g; Kw. tł. nasy.: 2.61 g; Węglowodany ogółem: 165.52 g; W tym cukry: 24.80 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 2.27 g;	Wartość energetyczna: 857.86 kcal; Białko ogółem: 36.61 g; Tłuszcz: 15.99 g; Kw. tł. nasy.: 4.58 g; Węglowodany ogółem: 148.99 g; W tym cukry: 22.91 g; Błonnik pok.: 16.34 g; Sól: 1.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g 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	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka 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					
II SN								
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa 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) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 80 g Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ) Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Makaron 180 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 200 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	Sos boloński z mięsa wieprz lop* 200 g (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Sos boloński z mięsa wieprz lop* 200 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (SEL) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Banan 150 g	Jabłko 150 g		Banan 150 g	
Kolejacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет z fasoli* 80 g (JAJ) Ser żółty 50 g (MLE) Salatka wiosenna 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 60 g Miód (25g) 1 szt Salatka wiosenna - diety (bez soli) 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)						
	Wartość energetyczna: 2263.89 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 83.18 g; Kw. tł. nasy.: 37.75 g; Węglowodany ogółem: 275.89 g; W tym cukry: 40.80 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 3.82 g;	Wartość energetyczna: 2611.09 kcal; Białko ogółem: 128.93 g; Tłuszcz: 84.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 340.05 g; W tym cukry: 40.71 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2447.87 kcal; Białko ogółem: 128.50 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 335.49 g; W tym cukry: 39.93 g; Błonnik pok.: 16.90 g; Sól: 4.27 g;	Wartość energetyczna: 939.38 kcal; Białko ogółem: 37.31 g; Tłuszcz: 21.11 g; Kw. tł. nasy.: 5.35 g; Węglowodany ogółem: 155.49 g; W tym cukry: 50.07 g; Błonnik pok.: 13.55 g; Sól: 0.98 g;	Wartość energetyczna: 796.30 kcal; Białko ogółem: 37.76 g; Tłuszcz: 19.37 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 116.48 g; W tym cukry: 24.34 g; Błonnik pok.: 14.03 g; Sól: 1.09 g;	Wartość energetyczna: 916.06 kcal; Białko ogółem: 38.15 g; Tłuszcz: 18.86 g; Kw. tł. nasy.: 4.19 g; Węglowodany ogółem: 150.61 g; W tym cukry: 47.06 g; Błonnik pok.: 10.27 g; Sól: 0.97 g;	Wartość energetyczna: 739.58 kcal; Białko ogółem: 24.54 g; Tłuszcz: 5.91 g; Kw. tł. nasy.: 1.12 g; Węglowodany ogółem: 148.20 g; W tym cukry: 44.18 g; Błonnik pok.: 9.83 g; Sól: 0.91 g;	Wartość energetyczna: 695.16 kcal; Białko ogółem: 39.78 g; Tłuszcz: 8.34 g; Kw. tł. nasy.: 3.07 g; Węglowodany ogółem: 117.54 g; W tym cukry: 33.47 g; Błonnik pok.: 10.10 g; Sól: 1.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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	
2025-07-04 piątek	Śniadanie	Kefir 2.0% tŁ 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Schab gotowany 40 g Banan 150 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Twarożek 100 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) Twarożek 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Schab gotowany (bez soli) 40 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								
	Obiad	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL, RYB.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Warzywa pogrecku* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryba w cieście 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Warzywa pogrecku* 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JECZ.)	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 Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JECZ.)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JECZ.)	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 Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (SEL)	
	PD				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE)	Jabłko 150 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)	
	Kolejacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ) 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) Schab gotowany (bez soli) 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 100 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)								
	Wartość energetyczna: 2212.35 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 77.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 283.54 g; W tym cukry: 77.79 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 3.00 g;	Wartość energetyczna: 2631.52 kcal; Białko ogółem: 123.33 g; Tłuszcz: 87.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 350.42 g; W tym cukry: 69.81 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2229.83 kcal; Białko ogółem: 120.04 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 297.57 g; W tym cukry: 94.58 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 1068.05 kcal; Białko ogółem: 41.17 g; Tłuszcz: 36.86 g; Kw. tł. nasy.: 5.13 g; Węglowodany ogółem: 149.73 g; W tym cukry: 48.58 g; Błonnik pok.: 13.50 g; Sól: 1.73 g;	Wartość energetyczna: 801.78 kcal; Białko ogółem: 41.68 g; Tłuszcz: 21.21 g; Kw. tł. nasy.: 3.61 g; Węglowodany ogółem: 117.35 g; W tym cukry: 32.06 g; Błonnik pok.: 13.05 g; Sól: 2.12 g;	Wartość energetyczna: 741.88 kcal; Białko ogółem: 35.61 g; Tłuszcz: 17.78 g; Kw. tł. nasy.: 1.28 g; Węglowodany ogółem: 117.58 g; W tym cukry: 38.24 g; Błonnik pok.: 16.01 g; Sól: 1.90 g;	Wartość energetyczna: 858.26 kcal; Białko ogółem: 16.15 g; Tłuszcz: 9.33 g; Kw. tł. nasy.: 3.60 g; Węglowodany ogółem: 185.37 g; W tym cukry: 41.06 g; Błonnik pok.: 3.56 g; Sól: 1.66 g;	Wartość energetyczna: 852.96 kcal; Białko ogółem: 40.92 g; Tłuszcz: 21.02 g; Kw. tł. nasy.: 3.58 g; Węglowodany ogółem: 130.72 g; W tym cukry: 48.50 g; Błonnik pok.: 11.90 g; Sól: 2.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-06 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 40 g (MLE) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Ogórek świeży 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek ziarnisty naturalny 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) 60 g Miód (25g) 1 szt Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 200 g (SEL) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, 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 Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 200 g (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Buraczki gotowane b/c (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) Paszтетsojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Filet z kurczaka gotowany 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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.) Twaróg półtłusty 90 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) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Brzoskwinie w syropie 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: 2271.65 kcal; Białko ogółem: 81.48 g; Tłuszcz: 97.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 273.46 g; W tym cukry: 30.93 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2495.28 kcal; Białko ogółem: 126.25 g; Tłuszcz: 74.39 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 339.73 g; W tym cukry: 60.47 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2036.66 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 47.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 320.97 g; W tym cukry: 57.95 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 5.86 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-06 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) Hummus 100 g (SEZ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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) 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) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 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					
	II ŚN								
	Obiad	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pulpet wieprzowy (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny (bez soli) 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml					
	PD								
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Dżem 25 g 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) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Mix sałat 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 Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)							
	Wartość energetyczna: 2587.69 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 112.42 g; Kw. tł. nasy.: 40.12 g; Węglowodany ogółem: 292.66 g; W tym cukry: 56.85 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 4.60 g;	Wartość energetyczna: 2887.24 kcal; Białko ogółem: 132.99 g; Tłuszcz: 102.63 g; Kw. tł. nasy.: 39.64 g; Węglowodany ogółem: 365.27 g; W tym cukry: 76.56 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2306.04 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 72.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 328.09 g; W tym cukry: 71.37 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 4.40 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,