

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II ŚN				Biskvity 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)			
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
Kolejca		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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 zołądkowego	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
2025-07-07 poniedziałek	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2595,56 kcal; Białko ogółem: 110,19 g; Tłuszcz: 71,31 g; Kw. tł. nasy.: 34,06 g; Węglowodany ogółem: 388,06 g; W tym cukry: 100,71 g; Błonnik pok.: 23,55 g; Sól: 11,14 g;	Wartość energetyczna: 2457,48 kcal; Białko ogółem: 104,63 g; Tłuszcz: 65,90 g; Kw. tł. nasy.: 33,61 g; Węglowodany ogółem: 368,10 g; W tym cukry: 101,45 g; Błonnik pok.: 16,64 g; Sól: 10,60 g;	Wartość energetyczna: 2490,08 kcal; Białko ogółem: 114,01 g; Tłuszcz: 63,52 g; Kw. tł. nasy.: 32,08 g; Węglowodany ogółem: 371,74 g; W tym cukry: 102,56 g; Błonnik pok.: 14,92 g; Sól: 9,71 g;	Wartość energetyczna: 2588,99 kcal; Białko ogółem: 133,24 g; Tłuszcz: 77,36 g; Kw. tł. nasy.: 28,73 g; Węglowodany ogółem: 357,56 g; W tym cukry: 54,16 g; Błonnik pok.: 21,51 g; Sól: 8,00 g;	Wartość energetyczna: 2825,35 kcal; Białko ogółem: 139,31 g; Tłuszcz: 96,36 g; Kw. tł. nasy.: 38,85 g; Węglowodany ogółem: 365,97 g; W tym cukry: 24,66 g; Błonnik pok.: 40,29 g; Sól: 10,82 g;	Wartość energetyczna: 2724,60 kcal; Białko ogółem: 118,54 g; Tłuszcz: 74,09 g; Kw. tł. nasy.: 36,62 g; Węglowodany ogółem: 403,62 g; W tym cukry: 101,64 g; Błonnik pok.: 18,29 g; Sól: 12,12 g;	Wartość energetyczna: 1956,61 kcal; Białko ogółem: 59,43 g; Tłuszcz: 49,39 g; Kw. tł. nasy.: 24,84 g; Węglowodany ogółem: 326,79 g; W tym cukry: 101,53 g; Błonnik pok.: 14,25 g; Sól: 8,02 g;	Wartość energetyczna: 2091,57 kcal; Białko ogółem: 103,42 g; Tłuszcz: 57,66 g; Kw. tł. nasy.: 12,80 g; Węglowodany ogółem: 303,38 g; W tym cukry: 26,95 g; Błonnik pok.: 27,96 g; Sól: 9,58 g;	Wartość energetyczna: 2787,38 kcal; Białko ogółem: 108,06 g; Tłuszcz: 91,85 g; Kw. tł. nasy.: 42,17 g; Węglowodany ogółem: 392,88 g; W tym cukry: 100,24 g; Błonnik pok.: 24,95 g; Sól: 10,38 g;
2025-07-08 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II ŚN				Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ. GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g			
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z pora i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Szczawiowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z pora i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szczawiowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos meksykański z fasolą 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-08 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2623.76 kcal; Białko ogółem: 114.80 g; Tłuszcz: 86.92 g; Kw. tł. nasy.: 38.66 g; Węglowodany ogółem: 359.50 g; W tym cukry: 63.79 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2472.90 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Tłuszcz: 73.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 349.52 g; W tym cukry: 70.23 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2494.24 kcal; Białko ogółem: 118.54 g; Tłuszcz: 73.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 350.91 g; W tym cukry: 71.44 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2655.35 kcal; Białko ogółem: 125.49 g; Tłuszcz: 78.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 377.89 g; W tym cukry: 81.07 g; Błonnik pok.: 17.54 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 3063.63 kcal; Białko ogółem: 134.76 g; Tłuszcz: 124.62 g; Kw. tł. nasy.: 48.23 g; Węglowodany ogółem: 364.20 g; W tym cukry: 29.44 g; Błonnik pok.: 38.81 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 2881.70 kcal; Białko ogółem: 134.45 g; Tłuszcz: 82.39 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 412.26 g; W tym cukry: 95.26 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2202.15 kcal; Białko ogółem: 57.20 g; Tłuszcz: 50.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 389.28 g; W tym cukry: 77.33 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 2607.77 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 93.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 353.30 g; W tym cukry: 53.97 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2566.80 kcal; Białko ogółem: 88.83 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 388.39 g; W tym cukry: 74.92 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 7.72 g;
2025-07-09 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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 wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (<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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab gotowany 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II ŚN				Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet polski-drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlety z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-09 środa	PD			Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
	Kolekcja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeniński 100 g (<u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Banan 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Banan 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Pierś 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 Banan 150 g Mix салат 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 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 Banan 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Ogórek świeży 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
2025-07-10 czwartek	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Salata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2327.59 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 79.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 315.33 g; W tym cukry: 57.72 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2217.92 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 328.75 g; W tym cukry: 84.26 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2271.90 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 328.75 g; W tym cukry: 90.63 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2263.83 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 329.07 g; W tym cukry: 82.28 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2644.79 kcal; Białko ogółem: 126.91 g; Tłuszcz: 96.49 g; Kw. tł. nasy.: 37.29 g; Węglowodany ogółem: 329.51 g; W tym cukry: 26.49 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2576.32 kcal; Białko ogółem: 124.22 g; Tłuszcz: 72.45 g; Kw. tł. nasy.: 36.95 g; Węglowodany ogółem: 372.25 g; W tym cukry: 106.94 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 1797.47 kcal; Białko ogółem: 56.30 g; Tłuszcz: 39.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 317.64 g; W tym cukry: 97.48 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2199.80 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 291.66 g; W tym cukry: 47.29 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 7.82 g;
2025-07-10 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II ŚN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-10 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 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>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2339,83 kcal; Białko ogółem: 93,74 g; Tłuszcz: 78,32 g; Kw. tł. nasy.: 29,36 g; Węglowodany ogółem: 331,09 g; W tym cukry: 55,50 g; Błonnik pok.: 33,39 g; Sól: 8,98 g;	Wartość energetyczna: 2192,70 kcal; Białko ogółem: 103,30 g; Tłuszcz: 67,42 g; Kw. tł. nasy.: 21,85 g; Węglowodany ogółem: 305,88 g; W tym cukry: 58,65 g; Błonnik pok.: 26,19 g; Sól: 5,04 g;	Wartość energetyczna: 2142,05 kcal; Białko ogółem: 98,67 g; Tłuszcz: 65,02 g; Kw. tł. nasy.: 19,93 g; Węglowodany ogółem: 304,43 g; W tym cukry: 74,15 g; Błonnik pok.: 25,91 g; Sól: 4,61 g;	Wartość energetyczna: 2222,68 kcal; Białko ogółem: 105,34 g; Tłuszcz: 69,78 g; Kw. tł. nasy.: 22,60 g; Węglowodany ogółem: 312,23 g; W tym cukry: 65,70 g; Błonnik pok.: 21,52 g; Sól: 4,91 g;	Wartość energetyczna: 2604,59 kcal; Białko ogółem: 123,41 g; Tłuszcz: 81,68 g; Kw. tł. nasy.: 27,08 g; Węglowodany ogółem: 357,51 g; W tym cukry: 39,05 g; Błonnik pok.: 36,99 g; Sól: 10,13 g;	Wartość energetyczna: 2654,86 kcal; Białko ogółem: 121,85 g; Tłuszcz: 76,91 g; Kw. tł. nasy.: 27,51 g; Węglowodany ogółem: 383,97 g; W tym cukry: 59,54 g; Błonnik pok.: 31,08 g; Sól: 7,24 g;	Wartość energetyczna: 2031,90 kcal; Białko ogółem: 47,67 g; Tłuszcz: 51,11 g; Kw. tł. nasy.: 19,98 g; Węglowodany ogółem: 352,35 g; W tym cukry: 61,91 g; Błonnik pok.: 16,43 g; Sól: 7,18 g;	Wartość energetyczna: 2232,04 kcal; Białko ogółem: 92,93 g; Tłuszcz: 81,25 g; Kw. tł. nasy.: 16,75 g; Węglowodany ogółem: 295,66 g; W tym cukry: 43,08 g; Błonnik pok.: 27,41 g; Sól: 8,65 g;	Wartość energetyczna: 2589,06 kcal; Białko ogółem: 93,32 g; Tłuszcz: 91,44 g; Kw. tł. nasy.: 35,78 g; Węglowodany ogółem: 366,65 g; W tym cukry: 42,90 g; Błonnik pok.: 40,01 g; Sól: 10,16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Śniadanie	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>) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Arbuz 150 g Mix салат 20 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Arbuz 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Dżem 25 g 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
II SN				Biskvity 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab gotowany 30 g			
Obiad	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba w cieście 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (<u>RYB,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-11 piątek	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2448.78 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 92.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 316.38 g; W tym cukry: 74.49 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2184.16 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 299.98 g; W tym cukry: 68.19 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2171.12 kcal; Białko ogółem: 110.26 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 301.08 g; W tym cukry: 69.63 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2313.85 kcal; Białko ogółem: 115.39 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 327.86 g; W tym cukry: 86.62 g; Błonnik pok.: 18.35 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2462.44 kcal; Białko ogółem: 130.46 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kw. tł. nasy.: 36.91 g; Węglowodany ogółem: 315.20 g; W tym cukry: 27.36 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2402.91 kcal; Białko ogółem: 121.30 g; Tłuszcz: 76.91 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 316.73 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 1767.67 kcal; Białko ogółem: 60.13 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 276.98 g; W tym cukry: 71.82 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2037.70 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 12.98 g; Węglowodany ogółem: 273.57 g; W tym cukry: 61.00 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2387.47 kcal; Białko ogółem: 79.15 g; Tłuszcz: 89.32 g; Kw. tł. nasy.: 39.29 g; Węglowodany ogółem: 327.17 g; W tym cukry: 85.14 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 8.53 g;
2025-07-12 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek 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>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Sałata zielona 20 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek 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 50 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g
	II ŚN				Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bigos z kapusty młodej 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Bigos z kapusty młodej 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz sojowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-12 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>) Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka wiosenna 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka wiosenna 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</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 warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL.</u>) Salatka wiosenna - diety 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salatka wiosenna - diety 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL.</u>) Salatka wiosenna 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka wiosenna 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)				Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2507.16 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 83.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 360.64 g; W tym cukry: 89.77 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2186.62 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 73.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 287.42 g; W tym cukry: 55.83 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2197.42 kcal; Białko ogółem: 110.09 g; Tłuszcz: 72.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 289.27 g; W tym cukry: 57.62 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2332.88 kcal; Białko ogółem: 116.22 g; Tłuszcz: 77.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 311.02 g; W tym cukry: 61.11 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2880.25 kcal; Białko ogółem: 143.93 g; Tłuszcz: 103.29 g; Kw. tł. nasy.: 39.95 g; Węglowodany ogółem: 362.21 g; W tym cukry: 25.30 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2517.69 kcal; Białko ogółem: 124.46 g; Tłuszcz: 84.19 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 329.44 g; W tym cukry: 57.61 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2085.59 kcal; Białko ogółem: 55.01 g; Tłuszcz: 39.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 397.83 g; W tym cukry: 131.80 g; Błonnik pok.: 12.98 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2698.79 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 95.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 376.45 g; W tym cukry: 83.10 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2478.90 kcal; Białko ogółem: 110.99 g; Tłuszcz: 81.39 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 336.64 g; W tym cukry: 54.02 g; Błonnik pok.: 39.43 g; Sól: 6.95 g;
2025-07-13 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 90 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 90 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 90 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Salata zielona 20 g Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 90 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5 g
	II SN					Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-13 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ SEL</u> ,) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ SEL</u> ,) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLUPSZ MLE</u> ,) Ziemniaki gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ SEL</u> ,) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLUPSZ MLE</u> ,) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLUPSZ SEL</u> ,) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ SEL</u> ,) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLUPSZ MLE</u> ,) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ SEL</u> ,) Kluski śląskie* 300 g (<u>JAJ</u> ,) Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLUPSZ MLE</u> ,) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ SEL</u> ,) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ SEL</u> ,) Kotlety sojowe panierowane 100 g (<u>GLUPSZ JAJ SOJ MLE</u> ,) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLUPSZ GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> ,)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ GLU ŻYT</u> ,) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLUPSZ GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ JAJ MLE SEL GOR</u> ,) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 90 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 90 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ JAJ MLE SEL GOR</u> ,) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 90 g (<u>MLE</u> ,) Filet z kurczaka gotowany 40 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 90 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ JAJ MLE SEL GOR</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLUPSZ GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ JAJ MLE SEL GOR</u> ,) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 90 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ JAJ MLE SEL GOR</u> ,) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ</u> ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ GLU ŻYT</u> ,) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLUPSZ GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 90 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> ,) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN		Chałka 50 g (<u>GLUPSZ JAJ</u> ,)				Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLUPSZ GLU ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLUPSZ SOJ</u> ,) Salata zielona 10 g	Chałka 50 g (<u>GLUPSZ JAJ</u> ,)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ 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: GLUPSZ JAJ SOJ MLE SEL GOR</u> ,) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2606.12 kcal; Białko ogółem: 144.96 g; Tłuszcz: 102.61 g; Kw. tł. nasy.: 44.49 g; Węglowodany ogółem: 287.71 g; W tym cukry: 51.12 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2389.87 kcal; Białko ogółem: 136.72 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 292.15 g; W tym cukry: 42.96 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2378.21 kcal; Białko ogółem: 137.96 g; Tłuszcz: 75.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 298.21 g; W tym cukry: 44.88 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2432.06 kcal; Białko ogółem: 139.27 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 305.24 g; W tym cukry: 36.23 g; Błonnik pok.: 17.18 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2934.01 kcal; Białko ogółem: 166.00 g; Tłuszcz: 115.90 g; Kw. tł. nasy.: 50.11 g; Węglowodany ogółem: 320.59 g; W tym cukry: 33.70 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2656.99 kcal; Białko ogółem: 150.63 g; Tłuszcz: 88.06 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 327.38 g; W tym cukry: 43.15 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2169.51 kcal; Białko ogółem: 152.87 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 382.93 g; W tym cukry: 61.06 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 2634.54 kcal; Białko ogółem: 133.06 g; Tłuszcz: 100.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 309.31 g; W tym cukry: 46.50 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2516.17 kcal; Białko ogółem: 100.74 g; Tłuszcz: 92.83 g; Kw. tł. nasy.: 37.32 g; Węglowodany ogółem: 327.05 g; W tym cukry: 53.81 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 7.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II SN				Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)			
	Obiad	Kapuśniak z kapusty młodej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Arbuz 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowo truskawkowy* b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko 180 g Kukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko 180 g Kukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Knedle z truskawkami* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowo truskawkowy* b/c 50 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</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	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>) 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>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab gotowany 40 g Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-14 poniedziałek	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt					Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2707.76 kcal; Białko ogółem: 111.58 g; Tłuszcz: 75.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 413.87 g; W tym cukry: 163.32 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2280.14 kcal; Białko ogółem: 84.68 g; Tłuszcz: 51.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 384.82 g; W tym cukry: 83.63 g; Błonnik pok.: 17.33 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2351.82 kcal; Białko ogółem: 84.50 g; Tłuszcz: 52.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 402.59 g; W tym cukry: 89.93 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2538.70 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 75.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 376.14 g; W tym cukry: 87.42 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2580.23 kcal; Białko ogółem: 124.06 g; Tłuszcz: 85.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 341.14 g; W tym cukry: 24.01 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 12.10 g;	Wartość energetyczna: 2636.17 kcal; Białko ogółem: 120.92 g; Tłuszcz: 83.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.09 g; Węglowodany ogółem: 360.55 g; W tym cukry: 64.01 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 1796.86 kcal; Białko ogółem: 43.77 g; Tłuszcz: 38.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 333.41 g; W tym cukry: 84.43 g; Błonnik pok.: 15.44 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2241.17 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 312.68 g; W tym cukry: 44.39 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2632.87 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 81.80 g; Kw. tł. nasy.: 38.19 g; Węglowodany ogółem: 385.63 g; W tym cukry: 137.23 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 6.39 g;	
2025-07-15 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (. <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
	II ŚN				Biskwopki 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>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)				
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml				Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kluski śląskie* 300 g (<u>JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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 zołądkowego	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
2025-07-15 wtorek	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .)				Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Sałata zielona 10 g	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2563.06 kcal; Białko ogółem: 118.26 g; Tłuszcz: 87.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 336.71 g; W tym cukry: 39.23 g; Błonnik pok.: 36.87 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2428.76 kcal; Białko ogółem: 120.15 g; Tłuszcz: 66.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 350.95 g; W tym cukry: 54.37 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2450.11 kcal; Białko ogółem: 123.21 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 352.34 g; W tym cukry: 55.59 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2526.42 kcal; Białko ogółem: 129.49 g; Tłuszcz: 70.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 359.37 g; W tym cukry: 46.87 g; Błonnik pok.: 19.64 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 3275.76 kcal; Białko ogółem: 135.48 g; Tłuszcz: 133.27 g; Kw. tł. nasy.: 47.46 g; Węglowodany ogółem: 387.43 g; W tym cukry: 25.60 g; Błonnik pok.: 38.35 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2754.16 kcal; Białko ogółem: 135.48 g; Tłuszcz: 79.41 g; Kw. tł. nasy.: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 387.39 g; W tym cukry: 54.40 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2179.84 kcal; Białko ogółem: 58.43 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 370.17 g; W tym cukry: 52.30 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 2518.48 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 89.01 g; Kw. tł. nasy.: 15.83 g; Węglowodany ogółem: 340.81 g; W tym cukry: 50.34 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2670.04 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz: 118.79 g; Kw. tł. nasy.: 39.91 g; Węglowodany ogółem: 317.78 g; W tym cukry: 50.14 g; Błonnik pok.: 45.24 g; Sól: 8.64 g;
2025-07-16 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt 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>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 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 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 wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</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 napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II ŚN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> .)				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-16 środa	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata lodowa z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata lodowa z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata lodowa z kefirem 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałata lodowa z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Risotto z brązowym ryżem, mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Risotto z brązowym ryżem, mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2119.96 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 55.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 320.50 g; W tym cukry: 86.89 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2113.35 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 318.28 g; W tym cukry: 84.99 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2366.54 kcal; Białko ogółem: 119.14 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 327.36 g; W tym cukry: 88.40 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 4.48 g;	Wartość energetyczna: 2340.66 kcal; Białko ogółem: 112.97 g; Tłuszcz: 70.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 328.48 g; W tym cukry: 80.46 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2545.48 kcal; Białko ogółem: 124.87 g; Tłuszcz: 79.75 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 344.93 g; W tym cukry: 39.01 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2428.46 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 364.75 g; W tym cukry: 107.83 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2316.73 kcal; Białko ogółem: 55.01 g; Tłuszcz: 55.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 402.85 g; W tym cukry: 101.06 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 4.50 g;	Wartość energetyczna: 2352.85 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 76.89 g; Kw. tł. nasy.: 13.93 g; Węglowodany ogółem: 329.04 g; W tym cukry: 77.14 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2702.63 kcal; Białko ogółem: 71.65 g; Tłuszcz: 84.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 424.28 g; W tym cukry: 109.52 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 6.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE .) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE .) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE .) Pomidor 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE .) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE .) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE .) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE .) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 .) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE .) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE .) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
II SN				Biskvoty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE .) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE .) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g			
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i kiełbasą 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE .)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ .)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE .)			
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Paszтет z ciecierzycy * 100 g (JAJ .) 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.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ .) 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.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ .) 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.) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ .) 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.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Paszтет z ciecierzycy * 100 g (JAJ .) 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.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ .) 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.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ .) 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 .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ .) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Paszтет z ciecierzycy * 100 g (JAJ .) Ser żółty 50 g (MLE .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-17 czwartek	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g			Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (<u>SOJ</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2747,23 kcal; Białko ogółem: 108,34 g; Tłuszcz: 108,78 g; Kw. tł. nasy.: 40,93 g; Węglowodany ogółem: 343,40 g; W tym cukry: 65,91 g; Błonnik pok.: 34,61 g; Sól: 10,16 g;	Wartość energetyczna: 2367,53 kcal; Białko ogółem: 116,27 g; Tłuszcz: 75,99 g; Kw. tł. nasy.: 33,45 g; Węglowodany ogółem: 316,25 g; W tym cukry: 60,64 g; Błonnik pok.: 23,93 g; Sól: 8,14 g;	Wartość energetyczna: 2415,51 kcal; Białko ogółem: 122,65 g; Tłuszcz: 73,29 g; Kw. tł. nasy.: 29,57 g; Węglowodany ogółem: 327,43 g; W tym cukry: 50,26 g; Błonnik pok.: 23,08 g; Sól: 8,79 g;	Wartość energetyczna: 2535,96 kcal; Białko ogółem: 127,88 g; Tłuszcz: 77,68 g; Kw. tł. nasy.: 29,70 g; Węglowodany ogółem: 348,29 g; W tym cukry: 53,75 g; Błonnik pok.: 20,31 g; Sól: 9,06 g;	Wartość energetyczna: 2996,13 kcal; Białko ogółem: 133,01 g; Tłuszcz: 110,67 g; Kw. tł. nasy.: 37,28 g; Węglowodany ogółem: 376,89 g; W tym cukry: 41,17 g; Błonnik pok.: 43,77 g; Sól: 10,94 g;	Wartość energetyczna: 2638,51 kcal; Białko ogółem: 130,07 g; Tłuszcz: 84,51 g; Kw. tł. nasy.: 36,55 g; Węglowodany ogółem: 351,92 g; W tym cukry: 60,92 g; Błonnik pok.: 25,58 g; Sól: 8,84 g;	Wartość energetyczna: 1793,58 kcal; Białko ogółem: 54,33 g; Tłuszcz: 37,29 g; Kw. tł. nasy.: 19,12 g; Węglowodany ogółem: 324,30 g; W tym cukry: 81,06 g; Błonnik pok.: 23,78 g; Sól: 6,05 g;	Wartość energetyczna: 2826,71 kcal; Białko ogółem: 118,52 g; Tłuszcz: 101,95 g; Kw. tł. nasy.: 17,61 g; Węglowodany ogółem: 367,90 g; W tym cukry: 56,24 g; Błonnik pok.: 39,31 g; Sól: 6,87 g;	Wartość energetyczna: 2908,93 kcal; Białko ogółem: 105,19 g; Tłuszcz: 116,19 g; Kw. tł. nasy.: 45,44 g; Węglowodany ogółem: 374,32 g; W tym cukry: 68,29 g; Błonnik pok.: 39,41 g; Sól: 8,49 g;
2025-07-18 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 żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
	II ŚN				Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)			
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Kalafiorowa z ryżem (bez brażowym (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) 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</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 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>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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 zołądkowego	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
2025-07-18 piątek	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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 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.) Schab gotowany 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser topiony 50 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 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	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2200.05 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 323.85 g; W tym cukry: 95.02 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2211.65 kcal; Białko ogółem: 103.22 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 329.85 g; W tym cukry: 96.89 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2240.00 kcal; Białko ogółem: 118.84 g; Tłuszcz: 53.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 330.73 g; W tym cukry: 97.89 g; Błonnik pok.: 19.94 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2241.81 kcal; Białko ogółem: 123.80 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 320.20 g; W tym cukry: 71.42 g; Błonnik pok.: 17.27 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2526.24 kcal; Białko ogółem: 128.07 g; Tłuszcz: 86.38 g; Kw. tł. nasy.: 37.26 g; Węglowodany ogółem: 324.35 g; W tym cukry: 48.41 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2502.61 kcal; Białko ogółem: 118.39 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 366.52 g; W tym cukry: 96.92 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2035.83 kcal; Białko ogółem: 49.89 g; Tłuszcz: 45.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 365.53 g; W tym cukry: 100.00 g; Błonnik pok.: 18.38 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2125.08 kcal; Białko ogółem: 101.63 g; Tłuszcz: 59.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.89 g; Węglowodany ogółem: 308.27 g; W tym cukry: 78.38 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2682.83 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kw. tł. nasy.: 36.16 g; Węglowodany ogółem: 418.33 g; W tym cukry: 97.06 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 8.74 g;
2025-07-19 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 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.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g 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.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony 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 Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5 g	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.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5 g	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.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Ser żółty 40 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.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony 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 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.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 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	Płatki pszenne na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (SEL.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5 g
	II SN				Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab gotowany 30 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-19 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pierogi ze szpinakiem * 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka 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>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Sałatka z brokiem, ciecierzycą, pestką mi słonecznika i koperkiem 100 g Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z brokiem, ciecierzycą, pestką mi słonecznika i koperkiem 100 g Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2354.47 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 85.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 313.51 g; W tym cukry: 46.37 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2310.45 kcal; Białko ogółem: 103.52 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 315.68 g; W tym cukry: 47.78 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2229.81 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 65.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 315.06 g; W tym cukry: 52.94 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2429.74 kcal; Białko ogółem: 107.39 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 366.24 g; W tym cukry: 86.13 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2703.26 kcal; Białko ogółem: 125.39 g; Tłuszcz: 100.89 g; Kw. tł. nasy.: 41.45 g; Węglowodany ogółem: 342.00 g; W tym cukry: 32.72 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 11.44 g;	Wartość energetyczna: 2686.03 kcal; Białko ogółem: 116.96 g; Tłuszcz: 82.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 381.89 g; W tym cukry: 78.10 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 1983.84 kcal; Białko ogółem: 55.41 g; Tłuszcz: 54.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 326.26 g; W tym cukry: 51.75 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2608.48 kcal; Białko ogółem: 102.83 g; Tłuszcz: 101.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 337.19 g; W tym cukry: 41.14 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2578.84 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 91.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 354.44 g; W tym cukry: 55.72 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 5.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-20 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>) Serek ziarnisty naturalny 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>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	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>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) 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>) 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5 g
	II ŚN				Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zapiekanka z ziemników i warzyw z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka z ziemników i warzyw z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
Kolejca		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy 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	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Sałatka ziemniaczana - dieta 200 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-20 niedziela	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)					Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)
		Wartość energetyczna: 2310.71 kcal; Białko ogółem: 112.69 g; Tłuszcz: 72.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.97 g; Węglowodany ogółem: 308.86 g; W tym cukry: 53.56 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2186.73 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 297.51 g; W tym cukry: 39.77 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2207.69 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 298.69 g; W tym cukry: 40.77 g; Błonnik pok.: 17.38 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2284.39 kcal; Białko ogółem: 116.84 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 305.93 g; W tym cukry: 32.26 g; Błonnik pok.: 12.62 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2693.45 kcal; Białko ogółem: 131.98 g; Tłuszcz: 96.90 g; Kw. tł. nasy.: 43.48 g; Węglowodany ogółem: 332.44 g; W tym cukry: 37.87 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2631.69 kcal; Białko ogółem: 137.49 g; Tłuszcz: 79.51 g; Kw. tł. nasy.: 39.65 g; Węglowodany ogółem: 345.80 g; W tym cukry: 51.56 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 1969.77 kcal; Białko ogółem: 56.76 g; Tłuszcz: 49.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 333.36 g; W tym cukry: 60.15 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2178.24 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 70.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 291.98 g; W tym cukry: 36.55 g; Błonnik pok.: 19.67 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2237.15 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 81.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 296.46 g; W tym cukry: 59.24 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 7.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-07 poniedziałek	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>) 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) 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					
	II ŚN								
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wł. 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kluskki leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 80 g (<u>MLE</u>) Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kluskki leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Pomidorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Pomidorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kluskki leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u>) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Arbuz 150 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
	Kolejka	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) mielona Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki (bez soli) 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-07 poniedziałek	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
		Wartość energetyczna: 2053.48 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 83.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 244.56 g; W tym cukry: 27.33 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2373.19 kcal; Białko ogółem: 120.57 g; Tłuszcz: 72.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 320.65 g; W tym cukry: 49.59 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2546.68 kcal; Białko ogółem: 123.36 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 367.44 g; W tym cukry: 101.16 g; Błonnik pok.: 16.64 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 1112.61 kcal; Białko ogółem: 34.55 g; Tłuszcz: 19.82 g; Kw. tł. nasy.: 8.65 g; Węglowodany ogółem: 199.42 g; W tym cukry: 91.58 g; Błonnik pok.: 4.11 g; Sól: 2.13 g;	Wartość energetyczna: 887.42 kcal; Białko ogółem: 38.64 g; Tłuszcz: 23.70 g; Kw. tł. nasy.: 3.44 g; Węglowodany ogółem: 134.12 g; W tym cukry: 34.75 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 1.72 g;	Wartość energetyczna: 899.87 kcal; Białko ogółem: 36.50 g; Tłuszcz: 22.84 g; Kw. tł. nasy.: 3.40 g; Węglowodany ogółem: 143.95 g; W tym cukry: 33.29 g; Błonnik pok.: 14.72 g; Sól: 1.61 g;	Wartość energetyczna: 1112.61 kcal; Białko ogółem: 34.55 g; Tłuszcz: 19.82 g; Kw. tł. nasy.: 8.65 g; Węglowodany ogółem: 199.42 g; W tym cukry: 91.58 g; Błonnik pok.: 4.11 g; Sól: 2.13 g;	Wartość energetyczna: 761.31 kcal; Białko ogółem: 35.86 g; Tłuszcz: 21.11 g; Kw. tł. nasy.: 3.51 g; Węglowodany ogółem: 114.53 g; W tym cukry: 33.38 g; Błonnik pok.: 15.73 g; Sól: 1.97 g;
2025-07-08 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>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Jabiko 150 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>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Jabiko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml (<u>SEL</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z pora i jabłka () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Hache wieprzowo-warzywne* (bez soli) 200 g (<u>SEL</u>) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Buraczki gotowane b/c (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szczawiowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z pora i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szczawiowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z pora i jabłka () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szczawiowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL</u>) Sos meksykański z fasolą 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z pora i jabłka () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z pora i jabłka () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
PD					Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-08 wtorek	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 90 g (MLE) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 90 g (MLE) Mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 90 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	PN	Wafle ryżowe 30 g	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ)						
		Wartość energetyczna: 2419,14 kcal; Białko ogółem: 97,02 g; Tłuszcz: 93,00 g; Kw. tł. nasy.: 32,34 g; Węglowodany ogółem: 303,48 g; W tym cukry: 49,63 g; Błonnik pok.: 30,74 g; Sól: 2,56 g;	Wartość energetyczna: 2536,00 kcal; Białko ogółem: 129,02 g; Tłuszcz: 74,38 g; Kw. tł. nasy.: 32,15 g; Węglowodany ogółem: 348,75 g; W tym cukry: 56,41 g; Błonnik pok.: 21,22 g; Sól: 7,09 g;	Wartość energetyczna: 2513,72 kcal; Białko ogółem: 124,37 g; Tłuszcz: 74,36 g; Kw. tł. nasy.: 30,75 g; Węglowodany ogółem: 347,69 g; W tym cukry: 69,89 g; Błonnik pok.: 23,95 g; Sól: 4,03 g;	Wartość energetyczna: 1017,42 kcal; Białko ogółem: 44,33 g; Tłuszcz: 32,29 g; Kw. tł. nasy.: 7,93 g; Węglowodany ogółem: 148,14 g; W tym cukry: 50,88 g; Błonnik pok.: 15,28 g; Sól: 1,96 g;	Wartość energetyczna: 966,45 kcal; Białko ogółem: 44,06 g; Tłuszcz: 34,00 g; Kw. tł. nasy.: 8,30 g; Węglowodany ogółem: 127,08 g; W tym cukry: 21,97 g; Błonnik pok.: 21,05 g; Sól: 1,98 g;	Wartość energetyczna: 935,92 kcal; Białko ogółem: 36,26 g; Tłuszcz: 26,75 g; Kw. tł. nasy.: 4,86 g; Węglowodany ogółem: 143,22 g; W tym cukry: 31,19 g; Błonnik pok.: 13,60 g; Sól: 1,26 g;	Wartość energetyczna: 825,86 kcal; Białko ogółem: 28,36 g; Tłuszcz: 18,23 g; Kw. tł. nasy.: 4,89 g; Węglowodany ogółem: 149,85 g; W tym cukry: 39,92 g; Błonnik pok.: 19,79 g; Sól: 2,20 g;	Wartość energetyczna: 985,96 kcal; Białko ogółem: 44,81 g; Tłuszcz: 33,43 g; Kw. tł. nasy.: 8,65 g; Węglowodany ogółem: 138,13 g; W tym cukry: 47,76 g; Błonnik pok.: 16,35 g; Sól: 1,26 g;
2025-07-09 środa	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								
Obiad		Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Jarzynowa z makaronem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 10 g	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlety z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 300 ml (SEL) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-09 środa	PD				Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Kolejca	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Mielona Pierś delikatna z kurej pólki 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>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Banan 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt							
2025-07-10 czwartek		Wartość energetyczna: 2174.11 kcal; Białko ogółem: 81.87 g; Tłuszcz: 92.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 258.50 g; W tym cukry: 46.23 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2358.57 kcal; Białko ogółem: 117.25 g; Tłuszcz: 74.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 314.99 g; W tym cukry: 64.82 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2201.43 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 56.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 334.07 g; W tym cukry: 93.55 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 4.04 g;	Wartość energetyczna: 1009.20 kcal; Białko ogółem: 40.95 g; Tłuszcz: 40.20 g; Kw. tł. nasy.: 5.20 g; Węglowodany ogółem: 121.58 g; W tym cukry: 21.28 g; Błonnik pok.: 18.60 g; Sól: 2.50 g;	Wartość energetyczna: 769.25 kcal; Białko ogółem: 35.19 g; Tłuszcz: 27.64 g; Kw. tł. nasy.: 4.15 g; Węglowodany ogółem: 96.53 g; W tym cukry: 12.76 g; Błonnik pok.: 17.08 g; Sól: 2.91 g;	Wartość energetyczna: 681.60 kcal; Białko ogółem: 32.80 g; Tłuszcz: 12.67 g; Kw. tł. nasy.: 2.44 g; Węglowodany ogółem: 116.36 g; W tym cukry: 33.42 g; Błonnik pok.: 12.15 g; Sól: 2.00 g;	Wartość energetyczna: 897.47 kcal; Białko ogółem: 27.44 g; Tłuszcz: 32.77 g; Kw. tł. nasy.: 3.37 g; Węglowodany ogółem: 121.50 g; W tym cukry: 20.31 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 1.74 g;	Wartość energetyczna: 695.64 kcal; Białko ogółem: 37.29 g; Tłuszcz: 14.48 g; Kw. tł. nasy.: 2.91 g; Węglowodany ogółem: 111.74 g; W tym cukry: 33.46 g; Błonnik pok.: 12.81 g; Sól: 1.99 g;
	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Mielona Szyunka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-10 czwartek	Obiad	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL_L</u>) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR_L</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL_L</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 120 g (<u>GLUPSZ_L</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE_L</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL_L</u>)	Ziemniaczana *(bez mleka, bez soli) 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL_L</u>) Schab gotowany (bez soli) 100 g Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (<u>GLUPSZ_L</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT_L</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR_L</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR_L</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL_L</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ_L</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLUPSZ_L</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR_L</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL_L</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ_L</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLUPSZ_L</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT_L</u>) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (<u>GLUPSZ_L</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR_L</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ziemniaczana *(bez glutenu) 300 ml (<u>MLE, SEL_L</u>) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	
	PD				Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE_L</u>)	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ_L</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE_L</u>)	Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ_L</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_L</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ_L</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL_L</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ_L</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_L</u>) mielona Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR_L</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta (bez soli) 300 g (<u>GLUPSZ, MLE_L</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE_L</u>)								
		Wartość energetyczna: 2157.13 kcal; Białko ogółem: 107.83 g; Tłuszcz: 79.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 256.70 g; W tym cukry: 26.51 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2727.34 kcal; Białko ogółem: 135.95 g; Tłuszcz: 86.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 364.36 g; W tym cukry: 46.30 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2176.77 kcal; Białko ogółem: 125.56 g; Tłuszcz: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 294.98 g; W tym cukry: 55.31 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 2.58 g;	Wartość energetyczna: 1022.72 kcal; Białko ogółem: 32.39 g; Tłuszcz: 30.08 g; Kw. tł. nasy.: 5.55 g; Węglowodany ogółem: 164.69 g; W tym cukry: 23.21 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 4.29 g;	Wartość energetyczna: 966.90 kcal; Białko ogółem: 33.13 g; Tłuszcz: 28.73 g; Kw. tł. nasy.: 4.91 g; Węglowodany ogółem: 120.82 g; W tym cukry: 11.37 g; Błonnik pok.: 13.62 g; Sól: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 867.38 kcal; Białko ogółem: 31.58 g; Tłuszcz: 27.09 g; Kw. tł. nasy.: 4.21 g; Węglowodany ogółem: 130.29 g; W tym cukry: 24.01 g; Błonnik pok.: 14.67 g; Sól: 1.60 g;	Wartość energetyczna: 921.74 kcal; Białko ogółem: 29.61 g; Tłuszcz: 18.83 g; Kw. tł. nasy.: 1.85 g; Węglowodany ogółem: 168.24 g; W tym cukry: 22.28 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 810.23 kcal; Białko ogółem: 47.42 g; Tłuszcz: 18.77 g; Kw. tł. nasy.: 3.59 g; Węglowodany ogółem: 117.36 g; W tym cukry: 21.24 g; Błonnik pok.: 10.77 g; Sól: 1.89 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-11 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>) Pasztecik sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Mielona Szynekowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II SN								
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem*(bez soli) 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba w cieście 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD				Arbuz 150 g				
Kolacja		Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj (bez mleka) 100 g (<u>JAJ</u>) Mielony Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-11 piątek	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
		Wartość energetyczna: 2095.20 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 278.05 g; W tym cukry: 62.77 g; g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2488.35 kcal; Białko ogółem: 121.00 g; Tłuszcz: 88.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 310.74 g; W tym cukry: 58.82 g; g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2072.62 kcal; Białko ogółem: 112.69 g; Tłuszcz: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 271.62 g; W tym cukry: 66.30 g; g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 956.90 kcal; Białko ogółem: 37.45 g; Tłuszcz: 33.99 g; Kw. tł. nasy.: 2.89 g; Węglowodany ogółem: 132.14 g; W tym cukry: 46.14 g; g; Błonnik pok.: 13.90 g; Sól: 1.56 g;	Wartość energetyczna: 670.41 kcal; Białko ogółem: 37.77 g; Tłuszcz: 11.57 g; Kw. tł. nasy.: 0.92 g; Węglowodany ogółem: 110.54 g; W tym cukry: 36.64 g; g; Błonnik pok.: 13.45 g; Sól: 1.83 g;	Wartość energetyczna: 714.37 kcal; Białko ogółem: 38.32 g; Tłuszcz: 11.57 g; Kw. tł. nasy.: 0.98 g; Węglowodany ogółem: 120.41 g; W tym cukry: 47.29 g; g; Błonnik pok.: 13.11 g; Sól: 1.83 g;	Wartość energetyczna: 743.49 kcal; Białko ogółem: 18.39 g; Tłuszcz: 17.62 g; Kw. tł. nasy.: 1.51 g; Węglowodany ogółem: 135.28 g; W tym cukry: 55.27 g; g; Błonnik pok.: 16.06 g; Sól: 1.43 g;	Wartość energetyczna: 730.24 kcal; Białko ogółem: 37.98 g; Tłuszcz: 12.34 g; Kw. tł. nasy.: 1.00 g; Węglowodany ogółem: 124.16 g; W tym cukry: 47.25 g; g; Błonnik pok.: 14.43 g; Sól: 1.86 g;
2025-07-12 sobota	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) mielona Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (. <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>)	Koperkowa z ryżem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml					
PD									

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-12 sobota	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztecik z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka wiosenna 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) mielona Szyńska Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałatka wiosenna - diety (bez soli) 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)					
		Wartość energetyczna: 2567.68 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 107.55 g; Kw. tł. nasy.: 40.09 g; Węglowodany ogółem: 307.25 g; W tym cukry: 44.84 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 3.93 g;	Wartość energetyczna: 2606.31 kcal; Białko ogółem: 117.75 g; Tłuszcz: 82.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 361.26 g; W tym cukry: 100.12 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2067.37 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 281.11 g; W tym cukry: 54.74 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 3.99 g;					
2025-07-13 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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 90 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 90 g (<u>MLE.</u>) Mielona Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 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>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Serek a'la homogenizowany 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								

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-13 niedziela	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 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>)	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos koperkowy *(bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ MLE.</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Brokuł gotowany (bez soli)* 200 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>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 90 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g szt Jabłko 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 90 g (<u>MLE.</u>) Mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ JAJ. 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 90 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Jabłko 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	PN	Wafle ryżowe 30 g	Chałka 50 g (<u>GLU PSZ JAJ.</u>)						
		Wartość energetyczna: 2431.77 kcal; Białko ogółem: 126.78 g; Tłuszcz: 93.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 276.20 g; W tym cukry: 41.62 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 2685.34 kcal; Białko ogółem: 141.64 g; Tłuszcz: 82.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 351.86 g; W tym cukry: 56.40 g; Błonnik pok.: 18.10 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2393.49 kcal; Białko ogółem: 141.15 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 296.24 g; W tym cukry: 43.33 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 4.00 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-14 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g 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 Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II SN								
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ, SEL</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>MLE</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka, bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ, SEL</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>MLE</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD				Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt				
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab gotowany 40 g Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Mielona Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 40 g (<u> może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c (bez soli) 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-14 poniedziałek	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt							
		Wartość energetyczna: 2087.82 kcal; Białko ogółem: 82.18 g; Tłuszcz: 79.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 266.66 g; W tym cukry: 45.89 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 3.67 g;	Wartość energetyczna: 2609.50 kcal; Białko ogółem: 129.47 g; Tłuszcz: 86.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 338.42 g; W tym cukry: 61.70 g; Błonnik pok.: 19.05 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2320.10 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz: 52.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 394.59 g; W tym cukry: 92.92 g; Błonnik pok.: 17.33 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 1187.07 kcal; Białko ogółem: 45.81 g; Tłuszcz: 23.68 g; Kw. tł. nasy.: 6.11 g; Węglowodany ogółem: 206.51 g; W tym cukry: 113.58 g; Błonnik pok.: 6.17 g; Sól: 0.83 g;	Wartość energetyczna: 883.10 kcal; Białko ogółem: 37.74 g; Tłuszcz: 29.43 g; Kw. tł. nasy.: 5.70 g; Węglowodany ogółem: 118.35 g; W tym cukry: 26.09 g; Błonnik pok.: 15.73 g; Sól: 2.59 g;	Wartość energetyczna: 915.33 kcal; Białko ogółem: 37.14 g; Tłuszcz: 27.42 g; Kw. tł. nasy.: 5.47 g; Węglowodany ogółem: 134.02 g; W tym cukry: 35.64 g; Błonnik pok.: 9.62 g; Sól: 2.55 g;	Wartość energetyczna: 1149.41 kcal; Białko ogółem: 41.18 g; Tłuszcz: 20.76 g; Kw. tł. nasy.: 5.19 g; Węglowodany ogółem: 209.20 g; W tym cukry: 113.54 g; Błonnik pok.: 7.81 g; Sól: 0.79 g;	Wartość energetyczna: 829.80 kcal; Białko ogółem: 30.28 g; Tłuszcz: 25.09 g; Kw. tł. nasy.: 4.49 g; Węglowodany ogółem: 125.97 g; W tym cukry: 35.56 g; Błonnik pok.: 10.37 g; Sól: 2.41 g;
2025-07-15 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielony Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								
	Obiad	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Solferino (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana 180 g Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 180 g (GLU JECZ) Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Solferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Solferino (bez glutenu)* 300 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-15 wtorek	Kolejca	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 40 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek świeży 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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mielona Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	PN	Chleb bezglutenowy 50 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)						
		Wartość energetyczna: 2411.27 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz: 101.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 283.07 g; W tym cukry: 32.64 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 3.89 g;	Wartość energetyczna: 2578.32 kcal; Białko ogółem: 131.87 g; Tłuszcz: 79.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 344.39 g; W tym cukry: 46.98 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2421.86 kcal; Białko ogółem: 121.34 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 353.81 g; W tym cukry: 42.33 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 4.00 g;	Wartość energetyczna: 1187.23 kcal; Białko ogółem: 50.59 g; Tłuszcz: 32.66 g; Kw. tł. nasy.: 5.83 g; Węglowodany ogółem: 181.92 g; W tym cukry: 49.79 g; Błonnik pok.: 19.05 g; Sól: 1.75 g;	Wartość energetyczna: 1142.14 kcal; Białko ogółem: 44.81 g; Tłuszcz: 37.99 g; Kw. tł. nasy.: 6.19 g; Węglowodany ogółem: 164.89 g; W tym cukry: 29.44 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 1.73 g;	Wartość energetyczna: 1134.25 kcal; Białko ogółem: 38.89 g; Tłuszcz: 34.08 g; Kw. tł. nasy.: 5.92 g; Węglowodany ogółem: 175.74 g; W tym cukry: 54.59 g; Błonnik pok.: 16.06 g; Sól: 1.72 g;	Wartość energetyczna: 1014.70 kcal; Białko ogółem: 21.96 g; Tłuszcz: 35.04 g; Kw. tł. nasy.: 3.22 g; Węglowodany ogółem: 154.85 g; W tym cukry: 57.21 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 1.37 g;	Wartość energetyczna: 1074.97 kcal; Białko ogółem: 37.59 g; Tłuszcz: 32.73 g; Kw. tł. nasy.: 5.68 g; Węglowodany ogółem: 164.95 g; W tym cukry: 55.24 g; Błonnik pok.: 15.08 g; Sól: 1.84 g;
2025-07-16 środa	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>) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-16 środa	Obiad	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata lodowa z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) Dynia duszona z olejem* (bez glutenu) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>)	Grysikowa z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka (bez soli) 100 g Sos bazyliowy (bez soli)* 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Dynia duszona z olejem* (bez soli) 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Sałata lodowa z kefirem (bez soli) 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Sałata lodowa z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Sałata lodowa z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Sałata lodowa z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (<u>SEL</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata lodowa z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	
	PD					Banan 150 g	Jabłko 150 g	Banan 150 g		
	Kolacja	Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Mielona Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Risotto z mięsem wieprz i warzywami* (bez soli) 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (<u>GLUPSZ</u>) Banan 150 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								
		Wartość energetyczna: 2153.04 kcal; Białko ogółem: 81.45 g; Tłuszcz: 77.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 289.65 g; W tym cukry: 74.38 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 4.20 g;	Wartość energetyczna: 2618.41 kcal; Białko ogółem: 124.95 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 352.03 g; W tym cukry: 62.83 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2138.68 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 55.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 318.84 g; W tym cukry: 85.05 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 2.71 g;	Wartość energetyczna: 1174.20 kcal; Białko ogółem: 68.36 g; Tłuszcz: 40.67 g; Kw. tł. nasy.: 10.58 g; Węglowodany ogółem: 138.32 g; W tym cukry: 48.74 g; Błonnik pok.: 12.95 g; Sól: 1.96 g;	Wartość energetyczna: 1063.80 kcal; Białko ogółem: 67.46 g; Tłuszcz: 40.82 g; Kw. tł. nasy.: 10.47 g; Węglowodany ogółem: 111.24 g; W tym cukry: 24.51 g; Błonnik pok.: 13.40 g; Sól: 1.97 g;	Wartość energetyczna: 1222.88 kcal; Białko ogółem: 68.45 g; Tłuszcz: 42.36 g; Kw. tł. nasy.: 10.43 g; Węglowodany ogółem: 145.19 g; W tym cukry: 51.14 g; Błonnik pok.: 14.43 g; Sól: 1.85 g;	Wartość energetyczna: 1261.42 kcal; Białko ogółem: 31.36 g; Tłuszcz: 26.56 g; Kw. tł. nasy.: 7.91 g; Węglowodany ogółem: 228.11 g; W tym cukry: 71.18 g; Błonnik pok.: 11.00 g; Sól: 1.03 g;	Wartość energetyczna: 1147.59 kcal; Białko ogółem: 67.22 g; Tłuszcz: 40.46 g; Kw. tł. nasy.: 10.55 g; Węglowodany ogółem: 133.61 g; W tym cukry: 49.24 g; Błonnik pok.: 13.46 g; Sól: 2.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-17 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszkii 100 g (<u>MLE</u>) 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszkii 100 g (<u>MLE</u>) 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>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszkii (bez soli) 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II SN								
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Łopatka wieprzowa pieczona 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 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 Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron (bez soli) 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i kielbasą 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 300 ml (<u>SEL</u>) Łopatka wieprzowa pieczona 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD				Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (<u>MLE</u>)		
Kolejka	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztecik z ciecierzycy * 100 g (<u>JAJ</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Mielona Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) 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						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-17 czwartek	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE)					
		Wartość energetyczna: 2601.84 kcal; Białko ogółem: 115.28 g; Tłuszcz: 106.04 g; Kw. tł. nasy.: 43.45 g; Węglowodany ogółem: 300.36 g; W tym cukry: 48.12 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 4.81 g;	Wartość energetyczna: 2545.89 kcal; Białko ogółem: 131.25 g; Tłuszcz: 76.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 351.87 g; W tym cukry: 70.10 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2450.07 kcal; Białko ogółem: 125.10 g; Tłuszcz: 78.26 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 322.45 g; W tym cukry: 67.28 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 4.10 g;	Wartość energetyczna: 1077.96 kcal; Białko ogółem: 36.49 g; Tłuszcz: 45.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 139.37 g; W tym cukry: 41.33 g; Błonnik pok.: 16.31 g; Sól: 4.08 g;	Wartość energetyczna: 980.68 kcal; Białko ogółem: 44.53 g; Tłuszcz: 36.64 g; Kw. tł. nasy.: 7.28 g; Węglowodany ogółem: 122.29 g; W tym cukry: 30.91 g; Błonnik pok.: 18.49 g; Sól: 2.31 g;	Wartość energetyczna: 978.74 kcal; Białko ogółem: 37.12 g; Tłuszcz: 32.54 g; Kw. tł. nasy.: 5.24 g; Węglowodany ogółem: 141.51 g; W tym cukry: 43.66 g; Błonnik pok.: 13.83 g; Sól: 2.01 g;	Wartość energetyczna: 985.15 kcal; Białko ogółem: 31.48 g; Tłuszcz: 30.41 g; Kw. tł. nasy.: 7.33 g; Węglowodany ogółem: 154.55 g; W tym cukry: 40.62 g; Błonnik pok.: 15.84 g; Sól: 2.47 g;	Wartość energetyczna: 850.86 kcal; Białko ogółem: 49.28 g; Tłuszcz: 23.92 g; Kw. tł. nasy.: 7.80 g; Węglowodany ogółem: 117.16 g; W tym cukry: 38.72 g; Błonnik pok.: 14.92 g; Sól: 2.75 g;
2025-07-18 piątek	Śniadanie	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Mielony Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL)	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 100 g (RYB) Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL) Ryba w cieście 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
PD									
		Arbuz 150 g							

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-18 piątek	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Mielona Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pasta z jaj (bez mleka) 100 g (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt								
		Wartość energetyczna: 2204.37 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 298.66 g; W tym cukry: 72.05 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 2.89 g;	Wartość energetyczna: 2432.54 kcal; Białko ogółem: 123.92 g; Tłuszcz: 73.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 328.65 g; W tym cukry: 77.82 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2271.64 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 348.93 g; W tym cukry: 96.84 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 948.82 kcal; Białko ogółem: 36.03 g; Tłuszcz: 32.98 g; Kw. tł. nasy.: 2.72 g; Węglowodany ogółem: 134.12 g; W tym cukry: 46.65 g; Błonnik pok.: 13.63 g; Sól: 1.52 g;	Wartość energetyczna: 709.15 kcal; Białko ogółem: 36.53 g; Tłuszcz: 17.33 g; Kw. tł. nasy.: 1.20 g; Węglowodany ogółem: 108.40 g; W tym cukry: 36.78 g; Błonnik pok.: 13.18 g; Sól: 1.91 g;	Wartość energetyczna: 749.05 kcal; Białko ogółem: 36.53 g; Tłuszcz: 17.33 g; Kw. tł. nasy.: 1.20 g; Węglowodany ogółem: 118.38 g; W tym cukry: 46.76 g; Błonnik pok.: 13.18 g; Sól: 1.91 g;	Wartość energetyczna: 939.02 kcal; Białko ogółem: 21.61 g; Tłuszcz: 13.23 g; Kw. tł. nasy.: 3.31 g; Węglowodany ogółem: 185.55 g; W tym cukry: 48.04 g; Błonnik pok.: 10.43 g; Sól: 3.41 g;	Wartość energetyczna: 744.26 kcal; Białko ogółem: 36.13 g; Tłuszcz: 17.29 g; Kw. tł. nasy.: 1.19 g; Węglowodany ogółem: 117.64 g; W tym cukry: 46.76 g; Błonnik pok.: 13.11 g; Sól: 1.91 g;	
2025-07-19 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) 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 Szynek z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 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>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Twarożek 90 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
	II ŚN									

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-19 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami (bez glutenu)* 200 g (<u>SEL.</u>) 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 (<u>SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE.</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>)	Selerowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami (bez soli)* 200 g (<u>GLU PSZ SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) 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 (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 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 warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	PN	Chleb bezglutenowy 50 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ JAJ. MLE.</u>)						
		Wartość energetyczna: 2437.11 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 100.52 g; Kw. tł. nasy.: 40.60 g; Węglowodany ogółem: 284.61 g; W tym cukry: 41.25 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 3.28 g;	Wartość energetyczna: 2594.78 kcal; Białko ogółem: 125.07 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 360.38 g; W tym cukry: 64.53 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2204.27 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 311.73 g; W tym cukry: 49.55 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 3.79 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-20 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) mielony Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								
	Obiad	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ</u>) Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Pomidorowa z makaronem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet wieprzowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos szpinakowy (bez soli)* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml					
	PD								
Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Mielona 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem (bez soli) 100 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-20 niedziela	PN	Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)						
		Wartość energetyczna: 2206.09 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 269.04 g; W tym cukry: 43.31 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 3.39 g;	Wartość energetyczna: 2761.57 kcal; Białko ogółem: 140.95 g; Tłuszcz: 87.65 g; Kw. tł. nasy.: 39.36 g; Węglowodany ogółem: 354.52 g; W tym cukry: 56.04 g; Błonnik pok.: 15.63 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2242.39 kcal; Białko ogółem: 114.10 g; Tłuszcz: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 305.79 g; W tym cukry: 49.05 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sól: 4.27 g;					

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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