

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-21 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) 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	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) 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	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 białek z natką pietruszki (bez mleka) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU JECZ.</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 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	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 żółty 40 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)			
	Obiad		Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>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>) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem brązowym (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>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>) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>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>) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
	Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) (i) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Papryka świeża 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>) Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) (i) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) (i) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) (i) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) (i) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Papryka świeża 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>) Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) (i) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) (i) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</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 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>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-21 poniedziałek	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2595.85 kcal; Białko ogółem: 111.05 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 402.37 g; W tym cukry: 107.04 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 9.26 g; WW: 37.80 Por.; 17.11 %; 62.00 %; Ener. z T: 21.98 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 2884.46 mg;	Wartość energetyczna: 2601.04 kcal; Białko ogółem: 112.93 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 401.29 g; W tym cukry: 105.66 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 8.76 g; WW: 37.92 Por.; 17.37 %; 61.71 %; Ener. z T: 21.86 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 2935.91 mg;	Wartość energetyczna: 2860.89 kcal; Białko ogółem: 130.61 g; Tłuszcz: 83.06 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 403.38 g; W tym cukry: 106.79 g; Błonnik pok.: 20.76 g; Sól: 8.59 g; WW: 38.24 Por.; 18.26 %; 56.40 %; Ener. z T: 26.13 %; Ener. z Bł.: 1.45 %; K: 3206.53 mg;	Wartość energetyczna: 2516.88 kcal; Białko ogółem: 116.61 g; Tłuszcz: 83.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 342.46 g; W tym cukry: 83.22 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 8.03 g; WW: 31.94 Por.; 18.53 %; 54.43 %; Ener. z T: 29.77 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3260.39 mg;	Wartość energetyczna: 2645.17 kcal; Białko ogółem: 138.78 g; Tłuszcz: 88.03 g; Kw. tł. nasy.: 38.68 g; Węglowodany ogółem: 340.57 g; W tym cukry: 22.39 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 10.92 g; WW: 30.67 Por.; 20.99 %; 51.50 %; Ener. z T: 29.95 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4123.76 mg;	Wartość energetyczna: 2898.74 kcal; Białko ogółem: 127.42 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 37.86 g; Węglowodany ogółem: 437.59 g; W tym cukry: 105.85 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 10.34 g; WW: 41.40 Por.; 17.58 %; 60.38 %; Ener. z T: 22.93 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 2937.16 mg;	Wartość energetyczna: 2253.89 kcal; Białko ogółem: 73.11 g; Tłuszcz: 49.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 384.36 g; W tym cukry: 120.27 g; Błonnik pok.: 19.02 g; Sól: 6.31 g; WW: 36.63 Por.; 12.98 %; 68.21 %; Ener. z T: 19.90 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 2217.56 mg;	Wartość energetyczna: 1955.88 kcal; Białko ogółem: 110.68 g; Tłuszcz: 52.28 g; Kw. tł. nasy.: 12.44 g; Węglowodany ogółem: 270.83 g; W tym cukry: 29.69 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 7.29 g; WW: 23.84 Por.; 22.64 %; 55.39 %; Ener. z T: 24.06 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 2854.21 mg;	Wartość energetyczna: 2741.56 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 88.12 g; Kw. tł. nasy.: 42.57 g; Węglowodany ogółem: 392.22 g; W tym cukry: 118.15 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 8.14 g; WW: 37.19 Por.; 14.84 %; 57.23 %; Ener. z T: 28.93 %; Ener. z Bł.: 1.60 %; K: 2514.23 mg;
2025-07-22 wtorek	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>) Paszet drobiowy z kurnej polki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<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 Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<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>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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>) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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>) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<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>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II ŚN				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>) 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 ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	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	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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 żółtkowego	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
2025-07-22 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo wegetariańskie 300 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (SOJ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2380.93 kcal; Białko ogółem: 113.83 g; Tłuszcz: 76.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 317.87 g; W tym cukry: 71.42 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 6.97 g; WW: 28.38 Por.; : 19.12 %; : 53.40 %; Ener. z T: 28.90 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3648.76 mg;	Wartość energetyczna: 2324.52 kcal; Białko ogółem: 109.36 g; Tłuszcz: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 338.33 g; W tym cukry: 86.15 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 7.32 g; WW: 30.90 Por.; : 18.82 %; : 58.22 %; Ener. z T: 24.56 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3824.03 mg;	Wartość energetyczna: 2324.50 kcal; Białko ogółem: 112.56 g; Tłuszcz: 58.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 345.77 g; W tym cukry: 89.07 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 5.51 g; WW: 31.85 Por.; : 19.37 %; : 59.50 %; Ener. z T: 22.56 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4183.03 mg;	Wartość energetyczna: 2316.80 kcal; Białko ogółem: 108.64 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 353.33 g; W tym cukry: 86.06 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 6.54 g; WW: 32.74 Por.; : 18.76 %; : 61.00 %; Ener. z T: 22.86 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3837.45 mg;	Wartość energetyczna: 2776.48 kcal; Białko ogółem: 129.71 g; Tłuszcz: 93.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 371.50 g; W tym cukry: 46.01 g; Błonnik pok.: 43.08 g; Sól: 8.69 g; WW: 32.91 Por.; : 18.69 %; : 53.52 %; Ener. z T: 30.19 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 3863.68 mg;	Wartość energetyczna: 2814.74 kcal; Białko ogółem: 136.80 g; Tłuszcz: 77.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 401.95 g; W tym cukry: 111.50 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 9.66 g; WW: 37.09 Por.; : 19.44 %; : 57.12 %; Ener. z T: 24.91 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 4175.72 mg;	Wartość energetyczna: 1985.90 kcal; Białko ogółem: 58.20 g; Tłuszcz: 36.75 g; Kw. tł. nasy.: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 358.11 g; W tym cukry: 69.15 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 5.43 g; WW: 33.51 Por.; : 11.72 %; : 72.13 %; Ener. z T: 16.65 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 2534.68 mg;	Wartość energetyczna: 2390.18 kcal; Białko ogółem: 112.95 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 11.86 g; Węglowodany ogółem: 339.02 g; W tym cukry: 66.14 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sól: 5.97 g; WW: 30.21 Por.; : 18.90 %; : 56.74 %; Ener. z T: 26.80 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 3500.37 mg;	Wartość energetyczna: 2465.92 kcal; Białko ogółem: 82.34 g; Tłuszcz: 93.96 g; Kw. tł. nasy.: 36.08 g; Węglowodany ogółem: 341.09 g; W tym cukry: 69.48 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 7.47 g; WW: 30.69 Por.; : 13.36 %; : 55.33 %; Ener. z T: 34.29 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3073.09 mg;
2025-07-23 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z brokuła * 90 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z brokuła * 90 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II SN				Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-23 środa	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 100 g (<u>MLE, SO2</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cwikła z jabłkiem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE, SO2</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE, SO2</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kluski śląskie* 300 g (<u>JAJ</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cwikła z jabłkiem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cwikła z jabłkiem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kotlet z jaj-pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE, SO2</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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 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>) Pomidor 80 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>) Serek a'la homogenizowany 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>) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 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>) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 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	Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g 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>) 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>) Serek a'la homogenizowany 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>) Pomidor 80 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>) Serek a'la homogenizowany 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>) Pomidor 80 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 100 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEŻ, może zawierać: ORZ</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEŻ, może zawierać: ORZ</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2649,27 kcal; Białko ogółem: 124,49 g; Tłuszcz: 99,45 g; Kw. tł. nasy.: 39,22 g; Węglowodany ogółem: 319,99 g; W tym cukry: 45,06 g; Błonnik pok.: 32,09 g; Sól: 9,69 g; WW: 28,98 Por.; 18,80 %; 48,31 %; Ener. z T: 33,79 %; Ener. z Bł.: 2,42 %; K: 3955,12 mg;	Wartość energetyczna: 2158,67 kcal; Białko ogółem: 110,94 g; Tłuszcz: 54,19 g; Kw. tł. nasy.: 28,40 g; Węglowodany ogółem: 317,14 g; W tym cukry: 68,99 g; Błonnik pok.: 22,52 g; Sól: 7,84 g; WW: 29,51 Por.; 20,56 %; 58,77 %; Ener. z T: 22,59 %; Ener. z Bł.: 2,09 %; K: 3888,49 mg;	Wartość energetyczna: 2179,37 kcal; Białko ogółem: 113,97 g; Tłuszcz: 54,41 g; Kw. tł. nasy.: 28,37 g; Węglowodany ogółem: 318,38 g; W tym cukry: 70,10 g; Błonnik pok.: 20,80 g; Sól: 7,10 g; WW: 29,81 Por.; 20,92 %; 58,44 %; Ener. z T: 22,47 %; Ener. z Bł.: 1,91 %; K: 3992,35 mg;	Wartość energetyczna: 2315,94 kcal; Białko ogółem: 120,20 g; Tłuszcz: 59,56 g; Kw. tł. nasy.: 31,06 g; Węglowodany ogółem: 340,34 g; W tym cukry: 73,67 g; Błonnik pok.: 18,13 g; Sól: 7,40 g; WW: 32,24 Por.; 20,76 %; 58,78 %; Ener. z T: 23,14 %; Ener. z Bł.: 1,57 %; K: 3458,84 mg;	Wartość energetyczna: 2644,11 kcal; Białko ogółem: 142,11 g; Tłuszcz: 84,80 g; Kw. tł. nasy.: 41,48 g; Węglowodany ogółem: 343,88 g; W tym cukry: 33,55 g; Błonnik pok.: 30,49 g; Sól: 10,69 g; WW: 31,56 Por.; 21,50 %; 52,02 %; Ener. z T: 28,86 %; Ener. z Bł.: 2,31 %; K: 4512,94 mg;	Wartość energetyczna: 2518,75 kcal; Białko ogółem: 130,08 g; Tłuszcz: 71,69 g; Kw. tł. nasy.: 35,14 g; Węglowodany ogółem: 344,40 g; W tym cukry: 54,87 g; Błonnik pok.: 29,76 g; Sól: 9,59 g; WW: 31,57 Por.; 20,66 %; 54,69 %; Ener. z T: 25,62 %; Ener. z Bł.: 2,36 %; K: 4065,40 mg;	Wartość energetyczna: 2047,19 kcal; Białko ogółem: 53,49 g; Tłuszcz: 56,25 g; Kw. tł. nasy.: 27,68 g; Węglowodany ogółem: 343,77 g; W tym cukry: 65,54 g; Błonnik pok.: 24,05 g; Sól: 6,20 g; WW: 32,11 Por.; 10,45 %; 67,17 %; Ener. z T: 24,73 %; Ener. z Bł.: 2,35 %; K: 3242,89 mg;	Wartość energetyczna: 2249,27 kcal; Białko ogółem: 111,35 g; Tłuszcz: 57,04 g; Kw. tł. nasy.: 11,56 g; Węglowodany ogółem: 332,35 g; W tym cukry: 53,46 g; Błonnik pok.: 35,52 g; Sól: 8,75 g; WW: 29,68 Por.; 19,80 %; 59,10 %; Ener. z T: 22,82 %; Ener. z Bł.: 3,16 %; K: 4163,19 mg;	Wartość energetyczna: 2736,94 kcal; Białko ogółem: 114,17 g; Tłuszcz: 104,64 g; Kw. tł. nasy.: 40,25 g; Węglowodany ogółem: 339,83 g; W tym cukry: 52,74 g; Błonnik pok.: 42,11 g; Sól: 8,54 g; WW: 29,88 Por.; 16,69 %; 49,67 %; Ener. z T: 34,41 %; Ener. z Bł.: 3,08 %; K: 4221,73 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-24 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> ,) Hummus 50 g (<u>SEZ</u> ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</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	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> ,) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> ,) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</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</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> ,) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</u> ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</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 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Schab gotowany 40 g Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</u> ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Hummus 50 g (<u>SEZ</u> ,) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u> ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II SN				Biszkopty 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Risotto z mięs drob i warzywami* 300 g (<u>SEL</u> ,) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Sałata lodowa z jogurtem 100 g (<u>MLE</u> ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Risotto z mięs drob i warzywami* 300 g (<u>SEL</u> ,) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Risotto z mięs drob i warzywami* 300 g (<u>SEL</u> ,) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drob* 300 g (<u>SEL</u> ,) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Sałata lodowa z jogurtem 100 g (<u>MLE</u> ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drob* 300 g (<u>SEL</u> ,) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Sałata lodowa z jogurtem 100 g (<u>MLE</u> ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Risotto z mięs drob i warzywami* 300 g (<u>SEL</u> ,) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Risotto z mięs drob i warzywami* 300 g (<u>SEL</u> ,) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Risotto (ryż brązowy) z soczewicą 300 g (<u>SEL</u> ,) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Sałata lodowa z jogurtem 100 g (<u>MLE</u> ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Risotto (ryż brązowy) z soczewicą 300 g (<u>SEL</u> ,) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Sałata lodowa z jogurtem 100 g (<u>MLE</u> ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u> ,)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)			
	Kolejca	Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u> ,) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Dżem 25 g 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)	Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u> ,) Tofu 50 g (<u>SOJ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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 żółdkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
2025-07-24 czwartek	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoszwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2371.56 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 79.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 324.54 g; W tym cukry: 41.70 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 8.40 g; WW: 29.99 Por; : 16.53 %; : 54.74 %; Ener. z T: 30.20 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3109.66 mg;	Wartość energetyczna: 2315.83 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 321.22 g; W tym cukry: 44.18 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 8.16 g; WW: 29.71 Por; : 17.88 %; : 55.48 %; Ener. z T: 28.64 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3341.61 mg;	Wartość energetyczna: 2438.36 kcal; Białko ogółem: 117.84 g; Tłuszcz: 75.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 334.60 g; W tym cukry: 46.17 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 7.99 g; WW: 30.90 Por; : 19.33 %; : 54.89 %; Ener. z T: 27.97 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3931.70 mg;	Wartość energetyczna: 2467.88 kcal; Białko ogółem: 119.01 g; Tłuszcz: 70.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 358.97 g; W tym cukry: 65.15 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 9.40 g; WW: 33.44 Por; : 19.29 %; : 58.18 %; Ener. z T: 25.74 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3306.88 mg;	Wartość energetyczna: 2593.61 kcal; Białko ogółem: 121.11 g; Tłuszcz: 94.14 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 331.13 g; W tym cukry: 23.29 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 11.07 g; WW: 29.79 Por; : 18.68 %; : 51.07 %; Ener. z T: 32.67 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3532.62 mg;	Wartość energetyczna: 2602.16 kcal; Białko ogółem: 118.00 g; Tłuszcz: 83.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 357.00 g; W tym cukry: 45.54 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 9.88 g; WW: 33.05 Por; : 18.14 %; : 54.88 %; Ener. z T: 28.87 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3593.28 mg;	Wartość energetyczna: 1827.35 kcal; Białko ogółem: 61.35 g; Tłuszcz: 53.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 288.42 g; W tym cukry: 53.32 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 6.23 g; WW: 26.41 Por; : 13.43 %; : 63.13 %; Ener. z T: 26.45 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3013.70 mg;	Wartość energetyczna: 2255.50 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 68.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 318.74 g; W tym cukry: 30.15 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 9.01 g; WW: 28.80 Por; : 18.63 %; : 56.53 %; Ener. z T: 27.26 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3393.27 mg;	Wartość energetyczna: 2491.80 kcal; Białko ogółem: 86.22 g; Tłuszcz: 91.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 341.28 g; W tym cukry: 42.65 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 7.96 g; WW: 31.47 Por; : 13.84 %; : 54.79 %; Ener. z T: 32.91 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3037.97 mg;
2025-07-25 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z białek z koperkiem 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 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>) Pasta z białek z koperkiem 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) 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>) Pasta z białek z koperkiem 100 g (<u>JAJ, 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 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>) 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>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)				
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba w cieście 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Zupa wiosenna z cukinią i makaronem pełnoziarnistym* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kotlety grzeczane z ciemierzycą 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kotlety grzeczane z ciemierzycą 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-25 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Arbuz 150 g 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Arbuz 150 g 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 twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Arbuz 150 g 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Arbuz 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Arbuz 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Arbuz 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2418,99 kcal; Białko ogółem: 102,72 g; Tłuszcz: 89,94 g; Kw. tł. nasy.: 29,28 g; Węglowodany ogółem: 310,10 g; W tym cukry: 62,93 g; Błonnik pok.: 24,63 g; Sól: 9,28 g; WW: 28,59 Por.; : 16,99 %; : 51,28 %; Ener. z T: 33,46 %; Ener. z Bł.: 2,04 %; K: 3616,43 mg;	Wartość energetyczna: 2146,10 kcal; Białko ogółem: 107,72 g; Tłuszcz: 61,82 g; Kw. tł. nasy.: 27,27 g; Węglowodany ogółem: 298,90 g; W tym cukry: 60,22 g; Błonnik pok.: 20,67 g; Sól: 10,12 g; WW: 27,92 Por.; : 20,08 %; : 55,71 %; Ener. z T: 25,93 %; Ener. z Bł.: 1,93 %; K: 3220,97 mg;	Wartość energetyczna: 2325,44 kcal; Białko ogółem: 126,36 g; Tłuszcz: 71,85 g; Kw. tł. nasy.: 30,05 g; Węglowodany ogółem: 302,44 g; W tym cukry: 62,26 g; Błonnik pok.: 19,02 g; Sól: 10,19 g; WW: 28,33 Por.; : 21,73 %; : 52,02 %; Ener. z T: 27,81 %; Ener. z Bł.: 1,64 %; K: 3526,30 mg;	Wartość energetyczna: 2574,44 kcal; Białko ogółem: 138,18 g; Tłuszcz: 79,98 g; Kw. tł. nasy.: 33,80 g; Węglowodany ogółem: 338,96 g; W tym cukry: 87,29 g; Błonnik pok.: 16,49 g; Sól: 9,85 g; WW: 32,28 Por.; : 21,47 %; : 52,66 %; Ener. z T: 27,96 %; Ener. z Bł.: 1,28 %; K: 3121,98 mg;	Wartość energetyczna: 2635,12 kcal; Białko ogółem: 125,78 g; Tłuszcz: 93,27 g; Kw. tł. nasy.: 38,01 g; Węglowodany ogółem: 335,43 g; W tym cukry: 48,58 g; Błonnik pok.: 30,18 g; Sól: 10,90 g; WW: 30,66 Por.; : 19,09 %; : 50,92 %; Ener. z T: 31,85 %; Ener. z Bł.: 2,29 %; K: 3589,18 mg;	Wartość energetyczna: 2452,00 kcal; Białko ogółem: 129,06 g; Tłuszcz: 71,16 g; Kw. tł. nasy.: 32,63 g; Węglowodany ogółem: 333,08 g; W tym cukry: 84,87 g; Błonnik pok.: 21,46 g; Sól: 11,81 g; WW: 31,27 Por.; : 21,05 %; : 54,34 %; Ener. z T: 26,12 %; Ener. z Bł.: 1,75 %; K: 3450,15 mg;	Wartość energetyczna: 1731,82 kcal; Białko ogółem: 41,12 g; Tłuszcz: 38,60 g; Kw. tł. nasy.: 19,67 g; Węglowodany ogółem: 316,99 g; W tym cukry: 54,31 g; Błonnik pok.: 10,79 g; Sól: 7,84 g; WW: 30,80 Por.; : 9,50 %; : 73,22 %; Ener. z T: 20,06 %; Ener. z Bł.: 1,25 %; K: 1275,84 mg;	Wartość energetyczna: 1874,43 kcal; Białko ogółem: 79,50 g; Tłuszcz: 54,57 g; Kw. tł. nasy.: 10,14 g; Węglowodany ogółem: 276,75 g; W tym cukry: 60,77 g; Błonnik pok.: 24,09 g; Sól: 8,78 g; WW: 25,20 Por.; : 16,97 %; : 59,06 %; Ener. z T: 26,20 %; Ener. z Bł.: 2,57 %; K: 2845,25 mg;	Wartość energetyczna: 2613,95 kcal; Białko ogółem: 93,68 g; Tłuszcz: 105,29 g; Kw. tł. nasy.: 37,95 g; Węglowodany ogółem: 334,71 g; W tym cukry: 67,51 g; Błonnik pok.: 29,19 g; Sól: 10,06 g; WW: 30,51 Por.; : 14,33 %; : 51,22 %; Ener. z T: 36,25 %; Ener. z Bł.: 2,23 %; K: 3483,24 mg;
2025-07-26 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 30 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g
	II ŚN				Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-26 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Wątróbka drobiowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 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 wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Wątróbka drobiowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	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 Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Schab gotowany 40 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2327.79 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 82.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 301.39 g; W tym cukry: 54.00 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 9.28 g; WW: 26.89 Por.; : 18.94 %; : 51.79 %; Ener. z T: 31.95 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3331.53 mg;	Wartość energetyczna: 2420.29 kcal; Białko ogółem: 118.61 g; Tłuszcz: 90.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 296.98 g; W tym cukry: 58.08 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 7.31 g; WW: 26.89 Por.; : 19.60 %; : 49.08 %; Ener. z T: 33.59 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3645.89 mg;	Wartość energetyczna: 2280.64 kcal; Białko ogółem: 115.93 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 302.45 g; W tym cukry: 68.34 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 6.50 g; WW: 27.65 Por.; : 20.33 %; : 53.05 %; Ener. z T: 29.14 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3933.42 mg;	Wartość energetyczna: 2309.82 kcal; Białko ogółem: 109.30 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 338.16 g; W tym cukry: 91.56 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 6.25 g; WW: 31.63 Por.; : 18.93 %; : 58.56 %; Ener. z T: 25.96 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3105.95 mg;	Wartość energetyczna: 2758.18 kcal; Białko ogółem: 133.61 g; Tłuszcz: 115.77 g; Kw. tł. nasy.: 40.43 g; Węglowodany ogółem: 318.36 g; W tym cukry: 27.33 g; Błonnik pok.: 49.45 g; Sól: 12.59 g; WW: 26.95 Por.; : 19.38 %; : 46.17 %; Ener. z T: 37.78 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 4052.56 mg;	Wartość energetyczna: 2745.69 kcal; Białko ogółem: 133.95 g; Tłuszcz: 103.70 g; Kw. tł. nasy.: 41.59 g; Węglowodany ogółem: 333.42 g; W tym cukry: 58.11 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 8.46 g; WW: 30.35 Por.; : 19.51 %; : 48.57 %; Ener. z T: 33.99 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3713.64 mg;	Wartość energetyczna: 2167.37 kcal; Białko ogółem: 52.07 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 354.61 g; W tym cukry: 67.56 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 5.56 g; WW: 33.43 Por.; : 9.61 %; : 65.44 %; Ener. z T: 26.84 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 2267.04 mg;	Wartość energetyczna: 2400.33 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz: 82.16 g; Kw. tł. nasy.: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 326.54 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 6.57 g; WW: 29.82 Por.; : 16.48 %; : 54.42 %; Ener. z T: 30.81 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3378.43 mg;	Wartość energetyczna: 2648.13 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz: 111.33 g; Kw. tł. nasy.: 43.17 g; Węglowodany ogółem: 342.69 g; W tym cukry: 57.54 g; Błonnik pok.: 39.21 g; Sól: 7.97 g; WW: 30.41 Por.; : 13.10 %; : 51.76 %; Ener. z T: 37.84 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3609.16 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-27 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g (MLE.) 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.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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	Kasza manna 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab pieczony 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 5 g
	II ŚN				Biskvity 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 40 g			
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1 szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1 szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1 szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Knedle ze śliwką* 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 80 g Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 50 g Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)				Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pasta z fasoli 50 g Sałata zielona 10 g	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Wafle ryżowe 30 g	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-27 niedziela	Wartość energetyczna: 2573.42 kcal; Białko ogółem: 148.66 g; Tłuszcz: 94.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 294.81 g; W tym cukry: 56.32 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 8.74 g; WW: 27.08 Por; : 23.11 %; : 45.82 %; Ener. z T: 33.07 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3943.22 mg;	Wartość energetyczna: 2496.47 kcal; Białko ogółem: 149.52 g; Tłuszcz: 85.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 295.52 g; W tym cukry: 50.25 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 8.35 g; WW: 27.31 Por; : 23.96 %; : 47.35 %; Ener. z T: 30.65 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 3950.26 mg;	Wartość energetyczna: 2258.48 kcal; Białko ogółem: 123.70 g; Tłuszcz: 73.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 288.03 g; W tym cukry: 42.75 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 7.22 g; WW: 26.56 Por; : 21.91 %; : 51.01 %; Ener. z T: 29.09 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 4448.03 mg;	Wartość energetyczna: 2419.28 kcal; Białko ogółem: 143.22 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 297.47 g; W tym cukry: 37.46 g; Błonnik pok.: 17.91 g; Sól: 8.62 g; WW: 27.95 Por; : 23.68 %; : 49.18 %; Ener. z T: 30.17 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 4089.60 mg;	Wartość energetyczna: 3096.13 kcal; Białko ogółem: 174.03 g; Tłuszcz: 122.91 g; Kw. tł. nasy.: 48.77 g; Węglowodany ogółem: 342.94 g; W tym cukry: 41.05 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 10.68 g; WW: 31.10 Por; : 22.48 %; : 44.30 %; Ener. z T: 35.73 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4389.24 mg;	Wartość energetyczna: 2801.32 kcal; Białko ogółem: 170.58 g; Tłuszcz: 95.45 g; Kw. tł. nasy.: 40.15 g; Węglowodany ogółem: 326.17 g; W tym cukry: 50.97 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 9.22 g; WW: 30.49 Por; : 24.36 %; : 46.57 %; Ener. z T: 30.67 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3991.64 mg;	Wartość energetyczna: 2006.37 kcal; Białko ogółem: 54.99 g; Tłuszcz: 60.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 321.64 g; W tym cukry: 70.31 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 4.95 g; WW: 30.27 Por; : 10.96 %; : 64.12 %; Ener. z T: 27.24 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 2592.51 mg;	Wartość energetyczna: 2667.33 kcal; Białko ogółem: 144.13 g; Tłuszcz: 90.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 335.21 g; W tym cukry: 45.90 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 7.39 g; WW: 30.03 Por; : 21.61 %; : 50.27 %; Ener. z T: 30.47 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4426.99 mg;	Wartość energetyczna: 2369.38 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 75.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 329.99 g; W tym cukry: 62.45 g; Błonnik pok.: 37.33 g; Sól: 5.87 g; WW: 29.46 Por; : 17.35 %; : 55.71 %; Ener. z T: 28.63 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 3816.97 mg;
2025-07-28 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE .) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Hummus 50 g (SEZ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek z ziołami 90 g (MLE .) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Piersz gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE .) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Hummus 50 g (SEZ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE .) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Hummus 50 g (SEZ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Miod (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Miod (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Hummus 50 g (SEZ.) Twarożek z ziołami 90 g (MLE .) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II SN			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE .) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE .) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)			
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi z serem - chłodzone 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE .) Piersz gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE .)			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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	
2025-07-28 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) 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>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 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>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	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>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ser żółty 50 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>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt 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 Schab gotowany 40 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<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 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	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2716.04 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 87.80 g; Kw. tł. nasy.: 38.11 g; Węglowodany ogółem: 391.74 g; W tym cukry: 135.87 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 8.77 g; WW: 37.16 Por.: 610.73 %; : 1053.24 %; Ener. z T: 432.86 %; Ener. z Bł.: 89.73 %; K: 2414.45 mg;	Wartość energetyczna: 2535.83 kcal; Białko ogółem: 118.88 g; Tłuszcz: 57.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 394.48 g; W tym cukry: 117.54 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 6.26 g; WW: 37.14 Por.: 740.34 %; : 1084.39 %; Ener. z T: 405.41 %; Ener. z Bł.: 95.25 %; K: 2458.69 mg;	Wartość energetyczna: 2556.52 kcal; Białko ogółem: 121.91 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 395.73 g; W tym cukry: 118.66 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 5.52 g; WW: 37.44 Por.: 746.23 %; : 1096.75 %; Ener. z T: 407.47 %; Ener. z Bł.: 94.52 %; K: 2562.56 mg;	Wartość energetyczna: 2447.41 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 380.34 g; W tym cukry: 103.58 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 7.18 g; WW: 36.15 Por.: 661.56 %; : 1079.37 %; Ener. z T: 468.72 %; Ener. z Bł.: 51.34 %; K: 2750.80 mg;	Wartość energetyczna: 2792.63 kcal; Białko ogółem: 120.96 g; Tłuszcz: 108.93 g; Kw. tł. nasy.: 44.11 g; Węglowodany ogółem: 345.52 g; W tym cukry: 142.57 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 7.47 g; WW: 43.26 Por.: 797.77 %; : 1212.11 %; Ener. z T: 518.48 %; Ener. z Bł.: 96.38 %; K: 2810.38 mg;	Wartość energetyczna: 2972.63 kcal; Białko ogółem: 134.88 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.17 g; Węglowodany ogółem: 457.53 g; W tym cukry: 142.57 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 7.47 g; WW: 43.26 Por.: 797.77 %; : 1212.11 %; Ener. z T: 518.48 %; Ener. z Bł.: 96.38 %; K: 2810.38 mg;	Wartość energetyczna: 1975.81 kcal; Białko ogółem: 65.69 g; Tłuszcz: 39.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 349.84 g; W tym cukry: 105.87 g; Błonnik pok.: 18.61 g; Sól: 4.65 g; WW: 33.09 Por.: 480.65 %; : 1072.59 %; Ener. z T: 248.85 %; Ener. z Bł.: 62.05 %; K: 1649.16 mg;	Wartość energetyczna: 2297.74 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 342.07 g; W tym cukry: 52.70 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 6.27 g; WW: 31.54 Por.: 576.17 %; : 1105.78 %; Ener. z T: 445.33 %; Ener. z Bł.: 113.82 %; K: 3183.02 mg;	Wartość energetyczna: 2831.31 kcal; Białko ogółem: 118.79 g; Tłuszcz: 91.26 g; Kw. tł. nasy.: 41.49 g; Węglowodany ogółem: 398.29 g; W tym cukry: 141.72 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 7.11 g; WW: 37.83 Por.: 653.83 %; : 1089.48 %; Ener. z T: 466.51 %; Ener. z Bł.: 89.73 %; K: 2626.25 mg;
2025-07-29 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z białek z natką pietruszki (bez mleka) 100 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU JĘCZ.</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>) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Pasta z groszku zielonego b/ml 90 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
	II 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-29 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLUPSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie * 300 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% 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>) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana, wędzona,parzona 120 g Paszтет z soczewicy * 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 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>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 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>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 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>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 50 g (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2409.28 kcal; Białko ogółem: 105.38 g; Tłuszcz: 89.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 307.25 g; W tym cukry: 60.70 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 10.40 g; WW: 28.18 Por.; : 17.50 %; : 51.01 %; Ener. z T: 33.25 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3632.02 mg;	Wartość energetyczna: 2080.20 kcal; Białko ogółem: 112.24 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 297.99 g; W tym cukry: 62.17 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 7.52 g; WW: 27.59 Por.; : 21.58 %; : 57.30 %; Ener. z T: 23.41 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3583.99 mg;	Wartość energetyczna: 2415.05 kcal; Białko ogółem: 129.92 g; Tłuszcz: 82.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 300.08 g; W tym cukry: 63.30 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 7.35 g; WW: 27.91 Por.; : 21.52 %; : 49.70 %; Ener. z T: 30.67 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3854.61 mg;	Wartość energetyczna: 2395.51 kcal; Białko ogółem: 131.35 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 333.07 g; W tym cukry: 82.05 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 7.52 g; WW: 31.13 Por.; : 21.93 %; : 55.62 %; Ener. z T: 25.53 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3546.04 mg;	Wartość energetyczna: 2474.06 kcal; Białko ogółem: 127.36 g; Tłuszcz: 77.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 320.45 g; W tym cukry: 25.98 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 10.55 g; WW: 29.33 Por.; : 22.07 %; : 51.81 %; Ener. z T: 28.35 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3823.04 mg;	Wartość energetyczna: 2377.26 kcal; Białko ogółem: 127.36 g; Tłuszcz: 64.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 334.13 g; W tym cukry: 62.39 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 9.63 g; WW: 31.04 Por.; : 21.43 %; : 56.22 %; Ener. z T: 24.36 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3585.24 mg;	Wartość energetyczna: 1879.05 kcal; Białko ogółem: 48.50 g; Tłuszcz: 50.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 315.51 g; W tym cukry: 64.98 g; Błonnik pok.: 18.78 g; Sól: 5.10 g; WW: 29.91 Por.; : 10.32 %; : 67.17 %; Ener. z T: 24.29 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 1496.28 mg;	Wartość energetyczna: 2058.63 kcal; Białko ogółem: 113.01 g; Tłuszcz: 48.55 g; Kw. tł. nasy.: 10.98 g; Węglowodany ogółem: 304.60 g; W tym cukry: 46.33 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 6.80 g; WW: 27.81 Por.; : 21.96 %; : 59.18 %; Ener. z T: 21.22 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3820.96 mg;	Wartość energetyczna: 2549.75 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 90.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.78 g; Węglowodany ogółem: 358.12 g; W tym cukry: 65.53 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 6.64 g; WW: 32.61 Por.; : 14.37 %; : 56.18 %; Ener. z T: 31.87 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 2749.78 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-30 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II ŚN				Biskvity 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)			
	Obiad	Kapuśniak z kapusty młodej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Kapuśniak z kapusty młodej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty młodej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jaglane z soczewicą* 200 g (SEL.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (SEL.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (SEL.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)				
Kolejka		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JECZ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 90 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 90 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 90 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JECZ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 90 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sert topiony 50 g (MLE.) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-30 środa	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Salata zielona 10 g		Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Salata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Salata zielona 10 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2518,86 kcal; Białko ogółem: 115,54 g; Tłuszcz: 82,43 g; Kw. tł. nasy.: 33,59 g; Węglowodany ogółem: 341,47 g; W tym cukry: 59,06 g; Błonnik pok.: 29,59 g; Sól: 9,90 g; WW: 31,13 Por; : 18,35 %; : 54,23 %; Ener. z T: 29,45 %; Ener. z Bł.: 2,35 %; K: 3242,05 mg;	Wartość energetyczna: 2429,31 kcal; Białko ogółem: 119,05 g; Tłuszcz: 71,99 g; Kw. tł. nasy.: 32,48 g; Węglowodany ogółem: 336,27 g; W tym cukry: 58,26 g; Błonnik pok.: 24,73 g; Sól: 7,86 g; WW: 31,21 Por; : 19,60 %; : 55,37 %; Ener. z T: 26,67 %; Ener. z Bł.: 2,04 %; K: 3476,29 mg;	Wartość energetyczna: 2534,30 kcal; Białko ogółem: 126,47 g; Tłuszcz: 74,78 g; Kw. tł. nasy.: 32,06 g; Węglowodany ogółem: 349,19 g; W tym cukry: 60,21 g; Błonnik pok.: 24,14 g; Sól: 8,38 g; WW: 32,58 Por; : 19,96 %; : 55,11 %; Ener. z T: 26,56 %; Ener. z Bł.: 1,90 %; K: 3663,91 mg;	Wartość energetyczna: 2596,73 kcal; Białko ogółem: 131,96 g; Tłuszcz: 78,75 g; Kw. tł. nasy.: 32,18 g; Węglowodany ogółem: 355,51 g; W tym cukry: 51,56 g; Błonnik pok.: 19,47 g; Sól: 8,66 g; WW: 33,66 Por; : 20,33 %; : 54,76 %; Ener. z T: 27,29 %; Ener. z Bł.: 1,50 %; K: 3347,66 mg;	Wartość energetyczna: 2880,13 kcal; Białko ogółem: 136,83 g; Tłuszcz: 98,29 g; Kw. tł. nasy.: 41,58 g; Węglowodany ogółem: 379,99 g; W tym cukry: 41,50 g; Błonnik pok.: 35,36 g; Sól: 12,67 g; WW: 34,57 Por; : 19,00 %; : 52,77 %; Ener. z T: 30,71 %; Ener. z Bł.: 2,46 %; K: 3367,58 mg;	Wartość energetyczna: 2698,69 kcal; Białko ogółem: 132,91 g; Tłuszcz: 80,55 g; Kw. tł. nasy.: 35,37 g; Węglowodany ogółem: 371,69 g; W tym cukry: 58,45 g; Błonnik pok.: 26,38 g; Sól: 9,63 g; WW: 34,60 Por; : 19,70 %; : 55,09 %; Ener. z T: 26,86 %; Ener. z Bł.: 1,96 %; K: 3660,54 mg;	Wartość energetyczna: 1883,01 kcal; Białko ogółem: 66,84 g; Tłuszcz: 52,92 g; Kw. tł. nasy.: 22,75 g; Węglowodany ogółem: 295,27 g; W tym cukry: 51,83 g; Błonnik pok.: 22,22 g; Sól: 7,25 g; WW: 27,31 Por; : 14,20 %; : 62,72 %; Ener. z T: 25,29 %; Ener. z Bł.: 2,36 %; K: 2482,06 mg;	Wartość energetyczna: 2364,57 kcal; Białko ogółem: 93,56 g; Tłuszcz: 70,10 g; Kw. tł. nasy.: 13,19 g; Węglowodany ogółem: 353,99 g; W tym cukry: 57,77 g; Błonnik pok.: 37,71 g; Sól: 8,76 g; WW: 31,50 Por; : 15,83 %; : 59,88 %; Ener. z T: 26,68 %; Ener. z Bł.: 3,19 %; K: 2880,54 mg;	Wartość energetyczna: 2357,59 kcal; Białko ogółem: 83,21 g; Tłuszcz: 79,34 g; Kw. tł. nasy.: 35,36 g; Węglowodany ogółem: 341,86 g; W tym cukry: 58,61 g; Błonnik pok.: 33,45 g; Sól: 7,75 g; WW: 30,79 Por; : 14,12 %; : 58,00 %; Ener. z T: 30,29 %; Ener. z Bł.: 2,84 %; K: 2962,88 mg;
2025-07-31 czwartek	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>) Pierś 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 twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 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>) Pierś 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 twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Miod (25g) 2 szt 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Miod (25g) 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Miod (25g) 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</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 JĘCZ</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g				
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-31 czwartek	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>) Paszтет z fasoli* 80 g (<u>JAJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Filet z kurczaka gotowany 40 g 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>) 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	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>) Paszтет z fasoli* 80 g (<u>JAJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Bułka pszenna długa krojona 60 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 2 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 10 g Paszтет z fasoli* 80 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>) Paszтет z fasoli* 80 g (<u>JAJ.</u>) Salatka wiosenna 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)				Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2551.55 kcal; Białko ogółem: 112.53 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 349.40 g; W tym cukry: 46.94 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 7.73 g; WW: 31.80 Por.: 778.61 %; 993.99 %; Ener. z T: 474.40 %; Ener. z Bł.: 138.47 %; K: 3539.46 mg;	Wartość energetyczna: 2421.92 kcal; Białko ogółem: 113.34 g; Tłuszcz: 75.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 329.27 g; W tym cukry: 42.92 g; Błonnik pok.: 20.63 g; Sól: 8.09 g; WW: 31.07 Por.: 806.10 %; 970.61 %; Ener. z T: 545.93 %; Ener. z Bł.: 102.58 %; K: 2848.77 mg;	Wartość energetyczna: 2441.30 kcal; Białko ogółem: 120.48 g; Tłuszcz: 73.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 330.42 g; W tym cukry: 44.71 g; Błonnik pok.: 18.93 g; Sól: 6.37 g; WW: 31.35 Por.: 809.62 %; 1005.94 %; Ener. z T: 534.91 %; Ener. z Bł.: 105.56 %; K: 3231.44 mg;	Wartość energetyczna: 2553.18 kcal; Białko ogółem: 117.03 g; Tłuszcz: 76.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 363.08 g; W tym cukry: 62.76 g; Błonnik pok.: 19.16 g; Sól: 7.41 g; WW: 34.55 Por.: 714.72 %; 981.83 %; Ener. z T: 532.91 %; Ener. z Bł.: 49.37 %; K: 2669.54 mg;	Wartość energetyczna: 2844.26 kcal; Białko ogółem: 129.92 g; Tłuszcz: 98.72 g; Kw. tł. nasy.: 40.60 g; Węglowodany ogółem: 100 g; Błonnik pok.: 43.03 g; Sól: 9.12 g; WW: 33.60 Por.: 903.98 %; 1021.30 %; Ener. z T: 677.85 %; Ener. z Bł.: 187.08 %; K: 4030.02 mg;	Wartość energetyczna: 2719.32 kcal; Białko ogółem: 131.64 g; Tłuszcz: 84.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 365.41 g; W tym cukry: 42.95 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 9.16 g; WW: 34.53 Por.: 874.44 %; 1040.54 %; Ener. z T: 615.27 %; Ener. z Bł.: 103.66 %; K: 3015.02 mg;	Wartość energetyczna: 2025.64 kcal; Białko ogółem: 62.52 g; Tłuszcz: 43.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 352.45 g; W tym cukry: 44.25 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 5.43 g; WW: 33.55 Por.: 602.11 %; 1333.41 %; Ener. z T: 311.86 %; Ener. z Bł.: 108.49 %; K: 2040.97 mg;	Wartość energetyczna: 2332.93 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 350.20 g; W tym cukry: 44.81 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 6.76 g; WW: 32.42 Por.: 655.45 %; 1096.72 %; Ener. z T: 433.75 %; Ener. z Bł.: 110.56 %; K: 2882.70 mg;	Wartość energetyczna: 2651.19 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Tłuszcz: 91.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 358.55 g; W tym cukry: 42.40 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 7.19 g; WW: 33.13 Por.: 702.60 %; 983.13 %; Ener. z T: 561.10 %; Ener. z Bł.: 111.11 %; K: 2871.94 mg;
2025-08-01 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Schab gotowany 40 g Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II SN			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 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>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>)				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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 żółdkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
2025-08-01 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>RYB.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 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>) 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	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 40 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 40 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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>) 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>) 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 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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>) Sałata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2319.32 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 68.27 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 331.21 g; W tym cukry: 93.39 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 8.12 g; WW: 30.52 Por.; 711.22 %; 1161.55 %; Ener. z T: 551.58 %; Ener. z Bł.: 91.15 %; K: 3758.23 mg;	Wartość energetyczna: 2342.11 kcal; Białko ogółem: 110.98 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 338.66 g; W tym cukry: 95.01 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 7.64 g; WW: 31.56 Por.; 711.55 %; 1166.54 %; Ener. z T: 513.14 %; Ener. z Bł.: 85.59 %; K: 3797.43 mg;	Wartość energetyczna: 2199.58 kcal; Białko ogółem: 115.16 g; Tłuszcz: 54.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 323.03 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 6.65 g; WW: 29.94 Por.; 734.92 %; 1106.88 %; Ener. z T: 398.08 %; Ener. z Bł.: 92.62 %; K: 3688.77 mg;	Wartość energetyczna: 2391.61 kcal; Białko ogółem: 122.49 g; Tłuszcz: 59.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 357.45 g; W tym cukry: 89.13 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 7.00 g; WW: 33.83 Por.; 703.62 %; 1114.41 %; Ener. z T: 412.53 %; Ener. z Bł.: 52.58 %; K: 3500.25 mg;	Wartość energetyczna: 2500.88 kcal; Białko ogółem: 118.20 g; Tłuszcz: 91.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 324.99 g; W tym cukry: 41.78 g; Błonnik pok.: 50.89 g; Sól: 10.53 g; WW: 27.59 Por.; 838.55 %; 1046.36 %; Ener. z T: 766.50 %; Ener. z Bł.: 134.21 %; K: 4110.72 mg;	Wartość energetyczna: 2773.91 kcal; Białko ogółem: 126.89 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 401.65 g; W tym cukry: 120.04 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 6.77 g; WW: 37.73 Por.; 771.12 %; 1294.09 %; Ener. z T: 622.83 %; Ener. z Bł.: 86.71 %; K: 4082.62 mg;	Wartość energetyczna: 1934.90 kcal; Białko ogółem: 44.53 g; Tłuszcz: 47.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 345.35 g; W tym cukry: 57.27 g; Błonnik pok.: 15.59 g; Sól: 4.62 g; WW: 33.17 Por.; 428.20 %; 1028.35 %; Ener. z T: 288.34 %; Ener. z Bł.: 75.68 %; K: 1714.63 mg;	Wartość energetyczna: 2206.22 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 11.59 g; Węglowodany ogółem: 325.50 g; W tym cukry: 79.26 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 6.29 g; WW: 30.10 Por.; 622.33 %; 1134.68 %; Ener. z T: 521.13 %; Ener. z Bł.: 90.41 %; K: 3764.01 mg;	Wartość energetyczna: 2443.70 kcal; Białko ogółem: 79.12 g; Tłuszcz: 68.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 394.33 g; W tym cukry: 88.53 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 6.41 g; WW: 37.38 Por.; 582.50 %; 1140.72 %; Ener. z T: 557.86 %; Ener. z Bł.: 84.90 %; K: 2424.36 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-08-02 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT.</u>) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Schab gotowany 40 g Miód (25g) 1 szt Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g
	II ŚN				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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
Kolejność		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>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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 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 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	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>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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	
2025-08-02 sobota	Wartość energetyczna: 2101.99 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 286.82 g; W tym cukry: 43.55 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 10.63 g; WW: 25.74 Por; : 17.47 %; : 54.58 %; Ener. z T: 29.56 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 2767.71 mg;	Wartość energetyczna: 2098.95 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 305.92 g; W tym cukry: 57.74 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 9.85 g; WW: 28.49 Por; : 19.55 %; : 58.30 %; Ener. z T: 23.97 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 2991.33 mg;	Wartość energetyczna: 2128.87 kcal; Białko ogółem: 109.82 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 306.60 g; W tym cukry: 58.96 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sól: 8.22 g; WW: 28.73 Por; : 20.63 %; : 57.61 %; Ener. z T: 23.44 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3324.86 mg;	Wartość energetyczna: 2110.32 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 53.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 325.61 g; W tym cukry: 75.88 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 7.05 g; WW: 30.53 Por; : 18.76 %; : 61.72 %; Ener. z T: 22.73 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 2690.03 mg;	Wartość energetyczna: 2641.43 kcal; Białko ogółem: 121.27 g; Tłuszcz: 92.62 g; Kw. tł. nasy.: 43.61 g; Węglowodany ogółem: 343.82 g; W tym cukry: 29.39 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 10.81 g; WW: 31.01 Por; : 18.36 %; : 52.07 %; Ener. z T: 31.56 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3104.50 mg;	Wartość energetyczna: 2397.91 kcal; Białko ogółem: 118.69 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 343.12 g; W tym cukry: 59.52 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 10.91 g; WW: 32.05 Por; : 19.80 %; : 57.24 %; Ener. z T: 24.67 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3235.46 mg;	Wartość energetyczna: 1762.45 kcal; Białko ogółem: 49.68 g; Tłuszcz: 42.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 306.82 g; W tym cukry: 49.37 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 8.51 g; WW: 28.32 Por; : 11.28 %; : 69.63 %; Ener. z T: 21.92 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 2768.19 mg;	Wartość energetyczna: 2213.79 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 11.22 g; Węglowodany ogółem: 321.23 g; W tym cukry: 33.59 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 8.84 g; WW: 29.13 Por; : 15.43 %; : 58.04 %; Ener. z T: 28.49 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 2956.40 mg;	Wartość energetyczna: 2416.56 kcal; Białko ogółem: 107.92 g; Tłuszcz: 87.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 305.87 g; W tym cukry: 41.05 g; Błonnik pok.: 36.43 g; Sól: 10.01 g; WW: 26.99 Por; : 17.86 %; : 50.63 %; Ener. z T: 32.53 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 2379.67 mg;	
2025-08-03 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ., MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ., MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kakao z napojem sojowym b/c 300 ml (<u>SOJ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5 g
	II SN			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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)				
Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlety z soczewicy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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.iatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
2025-08-03 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Banan 150 g Mix 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>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Banan 150 g Mix 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>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Banan 150 g Mix 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>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g Mix 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>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Banan 150 g Mix 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>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) 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>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)				Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2364.38 kcal; Białko ogółem: 104.58 g; Tłuszcz: 75.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 323.99 g; W tym cukry: 72.87 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 7.82 g; WW: 30.07 Por.; : 17.69 %; : 54.81 %; Ener. z T: 28.92 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3847.43 mg;	Wartość energetyczna: 2388.06 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 329.75 g; W tym cukry: 72.18 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 7.31 g; WW: 30.52 Por.; : 17.41 %; : 55.23 %; Ener. z T: 28.99 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3845.92 mg;	Wartość energetyczna: 2495.48 kcal; Białko ogółem: 122.82 g; Tłuszcz: 84.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 320.19 g; W tym cukry: 65.08 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 6.37 g; WW: 29.63 Por.; : 19.69 %; : 51.32 %; Ener. z T: 30.61 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 4160.73 mg;	Wartość energetyczna: 2543.54 kcal; Białko ogółem: 115.83 g; Tłuszcz: 86.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 340.61 g; W tym cukry: 72.69 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 7.21 g; WW: 32.07 Por.; : 18.22 %; : 53.56 %; Ener. z T: 30.54 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 3036.05 mg;	Wartość energetyczna: 2642.01 kcal; Białko ogółem: 127.48 g; Tłuszcz: 92.22 g; Kw. tł. nasy.: 39.77 g; Węglowodany ogółem: 336.31 g; W tym cukry: 37.16 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 9.38 g; WW: 31.24 Por.; : 19.30 %; : 50.92 %; Ener. z T: 31.41 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3646.89 mg;	Wartość energetyczna: 2670.17 kcal; Białko ogółem: 118.74 g; Tłuszcz: 85.86 g; Kw. tł. nasy.: 36.60 g; Węglowodany ogółem: 366.17 g; W tym cukry: 72.37 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 8.85 g; WW: 34.01 Por.; : 17.79 %; : 54.85 %; Ener. z T: 28.94 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 3847.17 mg;	Wartość energetyczna: 2085.06 kcal; Białko ogółem: 51.31 g; Tłuszcz: 45.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 379.37 g; W tym cukry: 74.70 g; Błonnik pok.: 13.86 g; Sól: 5.57 g; WW: 36.89 Por.; : 9.84 %; : 72.78 %; Ener. z T: 19.71 %; Ener. z Bł.: 1.33 %; K: 1685.84 mg;	Wartość energetyczna: 2156.70 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 61.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 311.08 g; W tym cukry: 60.25 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 6.37 g; WW: 28.47 Por.; : 18.46 %; : 57.70 %; Ener. z T: 25.65 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3768.09 mg;	Wartość energetyczna: 2710.18 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz: 106.93 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 350.04 g; W tym cukry: 72.29 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 7.69 g; WW: 32.55 Por.; : 13.59 %; : 51.66 %; Ener. z T: 35.51 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3774.03 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-21 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 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 Szyunka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECHZ.</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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (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>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>)	Brokułowa z ryżem (bez mleka, bez soli) * 400 ml (<u>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>) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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>) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 300 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</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	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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>) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 300 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml 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				Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g
Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mielona Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</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 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-21 poniedziałek	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							
		Wartość energetyczna: 1976.69 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 244.26 g; W tym cukry: 30.73 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 3.46 g; WW: 21.35 Por.; : 17.27 %; : 49.43 %; Ener. z T: 34.85 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3411.53 mg;	Wartość energetyczna: 2389.56 kcal; Białko ogółem: 121.61 g; Tłuszcz: 80.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 305.34 g; W tym cukry: 49.29 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 7.82 g; WW: 28.33 Por.; : 20.36 %; : 51.11 %; Ener. z T: 30.21 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3541.07 mg;	Wartość energetyczna: 2655.03 kcal; Białko ogółem: 123.91 g; Tłuszcz: 64.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 400.46 g; W tym cukry: 105.12 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 6.30 g; WW: 37.84 Por.; : 18.67 %; : 60.33 %; Ener. z T: 21.83 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3391.71 mg;	Wartość energetyczna: 1274.95 kcal; Białko ogółem: 39.89 g; Tłuszcz: 23.03 g; Kw. tł. nasy.: 8.82 g; Węglowodany ogółem: 228.66 g; W tym cukry: 86.67 g; Błonnik pok.: 6.43 g; Sól: 2.11 g; WW: 22.22 Por.; : 12.51 %; : 71.74 %; Ener. z T: 16.26 %; Ener. z Bł.: 1.01 %; K: 1308.75 mg;	Wartość energetyczna: 826.43 kcal; Białko ogółem: 39.77 g; Tłuszcz: 22.08 g; Kw. tł. nasy.: 5.16 g; Węglowodany ogółem: 123.74 g; W tym cukry: 11.63 g; Błonnik pok.: 17.94 g; Sól: 1.99 g; WW: 10.63 Por.; : 19.25 %; : 59.89 %; Ener. z T: 24.04 %; Ener. z Bł.: 4.34 %; K: 2357.70 mg;	Wartość energetyczna: 802.84 kcal; Białko ogółem: 36.63 g; Tłuszcz: 20.12 g; Kw. tł. nasy.: 4.91 g; Węglowodany ogółem: 126.34 g; W tym cukry: 18.49 g; Błonnik pok.: 16.78 g; Sól: 1.91 g; WW: 10.99 Por.; : 18.25 %; : 62.94 %; Ener. z T: 22.55 %; Ener. z Bł.: 4.18 %; K: 2178.20 mg;	Wartość energetyczna: 1274.95 kcal; Białko ogółem: 39.89 g; Tłuszcz: 23.03 g; Kw. tł. nasy.: 8.82 g; Węglowodany ogółem: 228.66 g; W tym cukry: 86.67 g; Błonnik pok.: 6.43 g; Sól: 2.11 g; WW: 22.22 Por.; : 12.51 %; : 71.74 %; Ener. z T: 16.26 %; Ener. z Bł.: 1.01 %; K: 1308.75 mg;	Wartość energetyczna: 701.87 kcal; Białko ogółem: 29.01 g; Tłuszcz: 16.07 g; Kw. tł. nasy.: 2.62 g; Węglowodany ogółem: 118.30 g; W tym cukry: 19.59 g; Błonnik pok.: 17.52 g; Sól: 1.88 g; WW: 10.10 Por.; : 16.53 %; : 67.42 %; Ener. z T: 20.60 %; Ener. z Bł.: 4.99 %; K: 2151.00 mg;
2025-07-22 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) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Schab gotowany 40 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pasta z groszku zielonego b/ml (bez soli) 100 g Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								
	Obiad	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Dynia z wody 200 g 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) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 100 g Sos koperkowy *(bez soli) 80 ml (GLU PSZ, MLE) Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ) Dynia z wody (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Piecarkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Solferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Solferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Piecarkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	Szynka wieprzowa gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 300 ml (SEL)
PD	Jabłko 150 g								

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-22 wtorek	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Mielony Schab Maryny-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Serek homo. naturalny 90 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Leczo z drobiem-dieta () (bez soli) 200 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,)							
		Wartość energetyczna: 2088.01 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 285.42 g; W tym cukry: 57.83 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 3.30 g; WW: 24.88 Por; : 18.70 %; : 54.68 %; Ener. z T: 28.56 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 4432.29 mg;	Wartość energetyczna: 2532.19 kcal; Białko ogółem: 119.63 g; Tłuszcz: 83.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 335.88 g; W tym cukry: 63.29 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 8.54 g; WW: 30.86 Por; : 18.90 %; : 53.06 %; Ener. z T: 29.58 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4956.06 mg;	Wartość energetyczna: 2285.98 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 343.38 g; W tym cukry: 83.48 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 4.38 g; WW: 31.22 Por; : 18.81 %; : 60.08 %; Ener. z T: 22.82 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3763.44 mg;	Wartość energetyczna: 924.66 kcal; Białko ogółem: 38.38 g; Tłuszcz: 31.45 g; Kw. tł. nasy.: 5.35 g; Węglowodany ogółem: 128.19 g; W tym cukry: 38.04 g; Błonnik pok.: 16.18 g; Sól: 1.36 g; WW: 11.09 Por; : 16.60 %; : 55.45 %; Ener. z T: 30.61 %; Ener. z Bł.: 3.50 %; K: 2038.80 mg;	Wartość energetyczna: 898.96 kcal; Białko ogółem: 38.18 g; Tłuszcz: 34.18 g; Kw. tł. nasy.: 5.52 g; Węglowodany ogółem: 114.04 g; W tym cukry: 29.21 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sól: 1.23 g; WW: 9.36 Por; : 16.99 %; : 50.74 %; Ener. z T: 34.22 %; Ener. z Bł.: 4.36 %; K: 2122.57 mg;	Wartość energetyczna: 948.22 kcal; Białko ogółem: 37.68 g; Tłuszcz: 33.82 g; Kw. tł. nasy.: 5.46 g; Węglowodany ogółem: 131.07 g; W tym cukry: 37.68 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 1.12 g; WW: 11.36 Por; : 15.90 %; : 55.29 %; Ener. z T: 32.10 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 2039.97 mg;	Wartość energetyczna: 898.48 kcal; Białko ogółem: 27.48 g; Tłuszcz: 31.74 g; Kw. tł. nasy.: 8.41 g; Węglowodany ogółem: 134.09 g; W tym cukry: 32.33 g; Błonnik pok.: 14.89 g; Sól: 1.49 g; WW: 11.86 Por; : 12.23 %; : 59.70 %; Ener. z T: 31.79 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 1416.28 mg;	Wartość energetyczna: 708.39 kcal; Białko ogółem: 41.76 g; Tłuszcz: 14.73 g; Kw. tł. nasy.: 3.73 g; Węglowodany ogółem: 109.72 g; W tym cukry: 34.37 g; Błonnik pok.: 15.35 g; Sól: 1.44 g; WW: 9.38 Por; : 23.58 %; : 61.96 %; Ener. z T: 18.71 %; Ener. z Bł.: 4.33 %; K: 2922.52 mg;
2025-07-23 środa	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) mielona Szynekowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Twarożek 100 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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	
2025-07-23 środa	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u> , <u>SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ</u> , <u>JAJ</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g (<u>MLE</u> , <u>S02</u>) Cwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE</u> , <u>S02</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>SEL</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 120 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u> , <u>S02</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>SEL</u>)	Grysikowa z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g (<u>MLE</u> , <u>S02</u>) Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Cwikła z jabłkiem b/c (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>SEL</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g (<u>MLE</u> , <u>S02</u>) Cwikła z chrzanem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g (<u>MLE</u> , <u>S02</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>SEL</u>) Cwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE</u> , <u>S02</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g (<u>MLE</u> , <u>S02</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>SEL</u>) Cwikła z jabłkiem b/c 200 g (<u>MLE</u> , <u>S02</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>SEL</u>) Kotlet z jaj-pieczony 100 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g (<u>MLE</u> , <u>S02</u>) Cwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE</u> , <u>S02</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u> , <u>SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ</u> , <u>JAJ</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g (<u>MLE</u> , <u>S02</u>) Cwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE</u> , <u>S02</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD				Drożdżówka różne 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>MLE</u>)	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>JAJ</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Drożdżówka różne 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>MLE</u>)	Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ</u> , <u>MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 100 g Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Mielona Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt								
			Wartość energetyczna: 2058.32 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 68.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 271.69 g; W tym cukry: 55.51 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 3.61 g; WW: 23.94 Por.; 17.57 %; 52.80 %; Ener. z T: 29.93 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 4236.45 mg;	Wartość energetyczna: 2526.76 kcal; Białko ogółem: 129.55 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 347.55 g; W tym cukry: 58.36 g; Błonnik pok.: 15.37 g; Sól: 7.53 g; WW: 33.38 Por.; 20.51 %; 55.02 %; Ener. z T: 25.10 %; Ener. z Bł.: 1.22 %; K: 3576.44 mg;	Wartość energetyczna: 2194.72 kcal; Białko ogółem: 110.35 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 327.53 g; W tym cukry: 78.55 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 4.15 g; WW: 30.60 Por.; 20.11 %; 59.69 %; Ener. z T: 22.31 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 4135.59 mg;	Wartość energetyczna: 1500.33 kcal; Białko ogółem: 54.41 g; Tłuszcz: 45.54 g; Kw. tł. nasy.: 7.25 g; Węglowodany ogółem: 227.05 g; W tym cukry: 24.74 g; Błonnik pok.: 17.56 g; Sól: 2.83 g; WW: 20.94 Por.; 14.51 %; 60.53 %; Ener. z T: 27.32 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3094.44 mg;	Wartość energetyczna: 1034.44 kcal; Białko ogółem: 46.67 g; Tłuszcz: 16.38 g; Kw. tł. nasy.: 3.25 g; Węglowodany ogółem: 153.46 g; W tym cukry: 19.22 g; Błonnik pok.: 16.01 g; Sól: 2.28 g; WW: 13.70 Por.; 18.05 %; 59.34 %; Ener. z T: 14.25 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 3074.07 mg;	Wartość energetyczna: 934.16 kcal; Białko ogółem: 43.96 g; Tłuszcz: 15.08 g; Kw. tł. nasy.: 2.77 g; Węglowodany ogółem: 163.39 g; W tym cukry: 28.16 g; Błonnik pok.: 17.16 g; Sól: 2.07 g; WW: 14.58 Por.; 18.83 %; 69.96 %; Ener. z T: 14.53 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 3004.67 mg;	Wartość energetyczna: 1442.36 kcal; Białko ogółem: 47.51 g; Tłuszcz: 41.35 g; Kw. tł. nasy.: 8.25 g; Węglowodany ogółem: 228.57 g; W tym cukry: 28.74 g; Błonnik pok.: 16.96 g; Sól: 2.73 g; WW: 21.11 Por.; 13.18 %; 63.39 %; Ener. z T: 25.80 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 2894.81 mg;	Wartość energetyczna: 714.91 kcal; Białko ogółem: 39.58 g; Tłuszcz: 10.91 g; Kw. tł. nasy.: 2.64 g; Węglowodany ogółem: 120.55 g; W tym cukry: 19.05 g; Błonnik pok.: 13.81 g; Sól: 1.90 g; WW: 10.59 Por.; 22.14 %; 67.45 %; Ener. z T: 13.74 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 2984.59 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-24 czwartek	Śniadanie	Kefir 2.0% 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>) 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	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>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</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>) Schab gotowany (bez soli) 60 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								
	Obiad	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Risotto z mięs drob i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Sałata lodowa z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(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 Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Ziemniaczana *(bez mleka, bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Risotto z mięsem drob i warzywami (bez soli)* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałata lodowa z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz biały z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto z mięs drob i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sałata lodowa z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Risotto z mięs drob i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałata lodowa z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Risotto z mięs drob i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz biały z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto z mięs drob i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałata lodowa z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (<u>SEL</u>) Risotto z mięs drob i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Sałata lodowa z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD					Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (<u>MLE</u>)		Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) mielona Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Sałatka jarzynowa z olejem* (bez soli) 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-24, czwartek	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)							
		Wartość energetyczna: 2184.13 kcal; Białko ogółem: 88.17 g; Tłuszcz: 83.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 273.98 g; W tym cukry: 26.35 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 3.55 g; WW: 24.80 Por; : 16.15 %; : 50.18 %; Ener. z T: 34.33 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3252.52 mg;	Wartość energetyczna: 2549.45 kcal; Białko ogółem: 132.06 g; Tłuszcz: 79.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 338.65 g; W tym cukry: 41.95 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 9.00 g; WW: 31.58 Por; : 20.72 %; : 53.13 %; Ener. z T: 28.07 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 4821.06 mg;	Wartość energetyczna: 2308.21 kcal; Białko ogółem: 112.82 g; Tłuszcz: 66.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 326.34 g; W tym cukry: 51.23 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 4.12 g; WW: 30.43 Por; : 19.55 %; : 56.55 %; Ener. z T: 25.78 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3773.22 mg;	Wartość energetyczna: 777.25 kcal; Białko ogółem: 36.17 g; Tłuszcz: 19.24 g; Kw. tł. nasy.: 5.14 g; Węglowodany ogółem: 121.20 g; W tym cukry: 34.07 g; Błonnik pok.: 13.85 g; Sól: 1.86 g; WW: 10.71 Por; : 18.62 %; : 62.37 %; Ener. z T: 22.28 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 2272.19 mg;	Wartość energetyczna: 748.66 kcal; Białko ogółem: 36.50 g; Tłuszcz: 18.48 g; Kw. tł. nasy.: 4.53 g; Węglowodany ogółem: 115.77 g; W tym cukry: 24.37 g; Błonnik pok.: 13.66 g; Sól: 1.93 g; WW: 10.18 Por; : 19.50 %; : 61.86 %; Ener. z T: 22.21 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 2311.26 mg;	Wartość energetyczna: 742.39 kcal; Białko ogółem: 29.64 g; Tłuszcz: 14.35 g; Kw. tł. nasy.: 1.99 g; Węglowodany ogółem: 130.52 g; W tym cukry: 40.33 g; Błonnik pok.: 13.72 g; Sól: 1.78 g; WW: 11.57 Por; : 15.97 %; : 70.33 %; Ener. z T: 17.40 %; Ener. z Bł.: 3.70 %; K: 2278.63 mg;	Wartość energetyczna: 796.82 kcal; Białko ogółem: 27.30 g; Tłuszcz: 16.55 g; Kw. tł. nasy.: 4.22 g; Węglowodany ogółem: 142.33 g; W tym cukry: 36.05 g; Błonnik pok.: 16.10 g; Sól: 1.93 g; WW: 12.61 Por; : 13.70 %; : 71.45 %; Ener. z T: 18.69 %; Ener. z Bł.: 4.04 %; K: 2269.83 mg;	Wartość energetyczna: 773.36 kcal; Białko ogółem: 35.77 g; Tłuszcz: 18.40 g; Kw. tł. nasy.: 4.52 g; Węglowodany ogółem: 122.79 g; W tym cukry: 34.34 g; Błonnik pok.: 13.53 g; Sól: 1.93 g; WW: 10.90 Por; : 18.50 %; : 63.51 %; Ener. z T: 21.42 %; Ener. z Bł.: 3.50 %; K: 2304.53 mg;
	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) mielony Szynekowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z jaj (bez mleka) 100 g (<u>JAJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
2025-07-25, piątek	II ŚN								
	Obiad	Zupa wiosenna z kukinią i ryżem* (bez mleka, bez glutenu) 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Zupa wiosenna z kukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem* (bez mleka, bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryba w cieście 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Zupa wiosenna z kukinią i makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Zupa wiosenna z kukinią i makaronem pełnoziarnistym* (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Zupa wiosenna z kukinią i makaronem* (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Kotlety gryczane z ciecierzycą 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Zupa wiosenna z kukinią i makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Zupa wiosenna z kukinią i ryżem* (bez mleka, bez glutenu) 300 ml (<u>SEL</u>)
	PD					Arbuz 150 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-25 piątek	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 100 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.) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
			Wartość energetyczna: 2184,90 kcal; Białko ogółem: 88,17 g; Tłuszcz: 87,78 g; Kw. tł. nasy.: 32,48 g; Węglowodany ogółem: 266,35 g; W tym cukry: 53,51 g; Błonnik pok.: 25,30 g; Sól: 6,43 g; WW: 23,99 Por.; : 16,14 %; : 48,76 %; Ener. z T: 36,16 %; Ener. z Bł.: 2,32 %; K: 3027,54 mg;	Wartość energetyczna: 2409,41 kcal; Białko ogółem: 123,23 g; Tłuszcz: 81,74 g; Kw. tł. nasy.: 30,26 g; Węglowodany ogółem: 303,88 g; W tym cukry: 42,69 g; Błonnik pok.: 18,91 g; Sól: 10,33 g; WW: 28,50 Por.; : 20,46 %; : 50,45 %; Ener. z T: 30,53 %; Ener. z Bł.: 1,57 %; K: 3105,91 mg;	Wartość energetyczna: 2003,89 kcal; Białko ogółem: 91,25 g; Tłuszcz: 56,36 g; Kw. tł. nasy.: 25,31 g; Węglowodany ogółem: 292,94 g; W tym cukry: 69,00 g; Błonnik pok.: 19,55 g; Sól: 5,89 g; WW: 27,48 Por.; : 18,21 %; : 58,47 %; Ener. z T: 25,31 %; Ener. z Bł.: 1,95 %; K: 3149,17 mg;	Wartość energetyczna: 930,82 kcal; Białko ogółem: 39,21 g; Tłuszcz: 31,26 g; Kw. tł. nasy.: 2,70 g; Węglowodany ogółem: 129,95 g; W tym cukry: 42,90 g; Błonnik pok.: 13,07 g; Sól: 1,45 g; WW: 11,66 Por.; : 16,85 %; : 55,84 %; Ener. z T: 30,23 %; Ener. z Bł.: 2,81 %; K: 2580,28 mg;	Wartość energetyczna: 691,46 kcal; Białko ogółem: 35,40 g; Tłuszcz: 12,13 g; Kw. tł. nasy.: 1,22 g; Węglowodany ogółem: 116,50 g; W tym cukry: 37,03 g; Błonnik pok.: 14,49 g; Sól: 1,88 g; WW: 10,13 Por.; : 20,48 %; : 67,39 %; Ener. z T: 15,79 %; Ener. z Bł.: 4,19 %; K: 2304,79 mg;	Wartość energetyczna: 723,79 kcal; Białko ogółem: 35,05 g; Tłuszcz: 11,26 g; Kw. tł. nasy.: 1,20 g; Węglowodany ogółem: 127,62 g; W tym cukry: 46,69 g; Błonnik pok.: 13,80 g; Sól: 1,85 g; WW: 11,30 Por.; : 19,37 %; : 70,53 %; Ener. z T: 14,00 %; Ener. z Bł.: 3,81 %; K: 2287,74 mg;	Wartość energetyczna: 861,56 kcal; Białko ogółem: 21,18 g; Tłuszcz: 23,10 g; Kw. tł. nasy.: 1,91 g; Węglowodany ogółem: 149,62 g; W tym cukry: 47,70 g; Błonnik pok.: 16,23 g; Sól: 1,30 g; WW: 13,25 Por.; : 9,83 %; : 69,46 %; Ener. z T: 24,13 %; Ener. z Bł.: 3,77 %; K: 2447,08 mg;
2025-07-26 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 40 g Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) mielona Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (MLE.) może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 90 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-26 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy (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 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 Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>)	Selerowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy (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>) Paszlet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>) Schab gotowany 40 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) mielona Szyńska Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL</u>) 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 kurczaka i warzyw gotowanych (bez soli) 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)							
		Wartość energetyczna: 2405.48 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 97.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 283.49 g; W tym cukry: 48.39 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 2.71 g; WW: 25.16 Por; : 17.83 %; : 47.14 %; Ener. z T: 36.38 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4477.24 mg;	Wartość energetyczna: 2618.15 kcal; Białko ogółem: 135.01 g; Tłuszcz: 85.99 g; Kw. tł. nasy.: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 338.93 g; W tym cukry: 73.36 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 7.06 g; WW: 31.40 Por; : 20.63 %; : 51.78 %; Ener. z T: 29.56 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 5381.02 mg;	Wartość energetyczna: 2311.39 kcal; Białko ogółem: 122.24 g; Tłuszcz: 83.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 281.20 g; W tym cukry: 48.09 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 4.14 g; WW: 25.44 Por; : 21.15 %; : 48.66 %; Ener. z T: 32.47 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3841.05 mg;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-27 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab pieczony 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								
	Obiad	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 120 g (<u>GLUPSZ</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>GLUPSZ, SEL</u>)	Solferino (bez soli)* 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Brokuł gotowany (bez soli)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml					
	PD								
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Jabłko 150 g Mix salat 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 natką pietruszki 100 g Mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki (bez soli) 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
PN	Wafle ryżowe 30 g	Chalka 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>)							

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-27 niedziela		Wartość energetyczna: 2512.55 kcal; Białko ogółem: 129.86 g; Tłuszcz: 101.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 278.10 g; W tym cukry: 49.61 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 3.10 g; WW: 24.96 Por; : 20.67 %; : 44.27 %; Ener. z T: 36.41 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4746.92 mg;	Wartość energetyczna: 2536.98 kcal; Białko ogółem: 128.50 g; Tłuszcz: 78.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 338.20 g; W tym cukry: 48.40 g; Błonnik pok.: 17.98 g; Sól: 8.12 g; WW: 31.99 Por; : 20.26 %; : 53.32 %; Ener. z T: 27.77 %; Ener. z Bł.: 1.42 %; K: 3601.09 mg;	Wartość energetyczna: 2358.83 kcal; Białko ogółem: 128.17 g; Tłuszcz: 80.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 294.26 g; W tym cukry: 48.18 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 4.04 g; WW: 27.18 Por; : 21.73 %; : 49.90 %; Ener. z T: 30.71 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4388.90 mg;					
	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>) Schab gotowany 40 g Twarożek z ziołami 90 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 Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 90 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 pszemno-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 z ziołami 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
2025-07-28 poniedziałek	II SN								
	Obiad	Barszcz czerwony 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 majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<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 * 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>) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 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	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 majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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	Barszcz czerwony 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 majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD				Banan 150 g	Jabłko 150 g	Banan 150 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-28 poniedziałek	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 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>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Mielony Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 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>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</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: 2227.09 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 83.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 283.58 g; W tym cukry: 57.64 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 3.73 g; WW: 25.39 Por; : 672.81 %; : 1021.23 %; Ener. z T: 556.55 %; Ener. z Bł.: 119.48 %; K: 3466.26 mg;	Wartość energetyczna: 2572.42 kcal; Białko ogółem: 126.67 g; Tłuszcz: 83.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 339.44 g; W tym cukry: 73.04 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 7.47 g; WW: 31.97 Por; : 705.11 %; : 869.37 %; Ener. z T: 637.11 %; Ener. z Bł.: 41.48 %; K: 5023.68 mg;	Wartość energetyczna: 2597.95 kcal; Białko ogółem: 117.93 g; Tłuszcz: 56.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 413.90 g; W tym cukry: 117.62 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 3.96 g; WW: 39.06 Por; : 668.92 %; : 1180.29 %; Ener. z T: 364.22 %; Ener. z Bł.: 95.25 %; K: 2705.99 mg;	Wartość energetyczna: 1247.36 kcal; Białko ogółem: 47.04 g; Tłuszcz: 23.93 g; Kw. tł. nasy.: 6.22 g; Węglowodany ogółem: 221.18 g; W tym cukry: 123.42 g; Błonnik pok.: 9.05 g; Sól: 0.80 g; WW: 21.25 Por; : 74.85 %; : 670.43 %; Ener. z T: 59.14 %; Ener. z Bł.: 29.54 %; K: 1274.68 mg;	Wartość energetyczna: 878.96 kcal; Białko ogółem: 37.60 g; Tłuszcz: 27.26 g; Kw. tł. nasy.: 5.60 g; Węglowodany ogółem: 125.71 g; W tym cukry: 29.95 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 1.70 g; WW: 10.25 Por; : 97.99 %; : 395.85 %; Ener. z T: 199.02 %; Ener. z Bł.: 62.59 %; K: 1626.04 mg;	Wartość energetyczna: 989.41 kcal; Białko ogółem: 38.20 g; Tłuszcz: 25.91 g; Kw. tł. nasy.: 5.44 g; Węglowodany ogółem: 158.52 g; W tym cukry: 53.27 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 1.65 g; WW: 14.23 Por; : 106.44 %; : 646.40 %; Ener. z T: 195.81 %; Ener. z Bł.: 55.80 %; K: 1884.59 mg;	Wartość energetyczna: 1252.70 kcal; Białko ogółem: 44.72 g; Tłuszcz: 22.03 g; Kw. tł. nasy.: 5.46 g; Węglowodany ogółem: 230.55 g; W tym cukry: 128.02 g; Błonnik pok.: 11.87 g; Sól: 1.02 g; WW: 21.91 Por; : 69.18 %; : 683.07 %; Ener. z T: 49.23 %; Ener. z Bł.: 32.53 %; K: 1835.69 mg;	Wartość energetyczna: 900.23 kcal; Białko ogółem: 31.40 g; Tłuszcz: 21.40 g; Kw. tł. nasy.: 4.43 g; Węglowodany ogółem: 154.16 g; W tym cukry: 56.20 g; Błonnik pok.: 16.81 g; Sól: 1.52 g; WW: 13.85 Por; : 85.04 %; : 635.46 %; Ener. z T: 149.71 %; Ener. z Bł.: 54.32 %; K: 2308.45 mg;
2025-07-29 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Hummus 100 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>) Mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JE CZ.</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 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA WARSZAWA WIML

2025-07-29 wtorek

	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
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (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 Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 100 g Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Filet z kurczaka gotowany 100 g 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 pełnoziarnistym (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Pierogi ukraińskie * 300 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 Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u>)
PD				Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</u>)		Nektarynka 150 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</u>)	Nektarynka 150 g
Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</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 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>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)					
	Wartość energetyczna: 2348.33 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 92.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 291.14 g; W tym cukry: 44.36 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 4.99 g; WW: 26.32 Por.; 15.46 %; 49.59 %; Ener. z T: 35.61 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3989.24 mg;	Wartość energetyczna: 2499.69 kcal; Białko ogółem: 124.72 g; Tłuszcz: 81.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 334.71 g; W tym cukry: 74.10 g; Błonnik pok.: 20.00 g; Sól: 7.84 g; WW: 31.59 Por.; 19.96 %; 53.56 %; Ener. z T: 29.22 %; Ener. z Bł.: 1.60 %; K: 3411.18 mg;	Wartość energetyczna: 2128.19 kcal; Białko ogółem: 110.79 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 308.71 g; W tym cukry: 70.63 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 4.63 g; WW: 28.64 Por.; 20.82 %; 58.02 %; Ener. z T: 23.68 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3863.04 mg;	Wartość energetyczna: 729.74 kcal; Białko ogółem: 45.30 g; Tłuszcz: 17.82 g; Kw. tł. nasy.: 2.52 g; Węglowodany ogółem: 98.17 g; W tym cukry: 24.16 g; Błonnik pok.: 17.25 g; Sól: 2.50 g; WW: 8.17 Por.; 24.83 %; 53.81 %; Ener. z T: 21.98 %; Ener. z Bł.: 4.73 %; K: 2198.93 mg;	Wartość energetyczna: 693.20 kcal; Białko ogółem: 45.51 g; Tłuszcz: 18.55 g; Kw. tł. nasy.: 2.50 g; Węglowodany ogółem: 87.34 g; W tym cukry: 12.61 g; Błonnik pok.: 16.79 g; Sól: 2.75 g; WW: 7.10 Por.; 26.26 %; 50.40 %; Ener. z T: 24.08 %; Ener. z Bł.: 4.84 %; K: 2235.17 mg;	Wartość energetyczna: 650.69 kcal; Białko ogółem: 41.44 g; Tłuszcz: 7.89 g; Kw. tł. nasy.: 0.98 g; Węglowodany ogółem: 110.50 g; W tym cukry: 37.52 g; Błonnik pok.: 14.45 g; Sól: 1.81 g; WW: 9.75 Por.; 25.48 %; 67.92 %; Ener. z T: 10.92 %; Ener. z Bł.: 4.44 %; K: 2526.39 mg;	Wartość energetyczna: 1017.07 kcal; Białko ogółem: 30.61 g; Tłuszcz: 41.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 131.39 g; W tym cukry: 25.37 g; Błonnik pok.: 16.61 g; Sól: 1.89 g; WW: 11.37 Por.; 12.04 %; 51.67 %; Ener. z T: 36.67 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 1084.92 mg;	Wartość energetyczna: 674.50 kcal; Białko ogółem: 42.20 g; Tłuszcz: 9.22 g; Kw. tł. nasy.: 0.99 g; Węglowodany ogółem: 113.05 g; W tym cukry: 35.30 g; Błonnik pok.: 14.23 g; Sól: 2.34 g; WW: 9.95 Por.; 25.03 %; 67.04 %; Ener. z T: 12.30 %; Ener. z Bł.: 4.22 %; K: 2951.86 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-30 środa	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>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<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 Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Mielona Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								
	Obiad	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>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	Ziemniaczana *(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 * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Ziemniaczana *(bez mleka, bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Kapuśniak z kapusty młodej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>)	Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Kapuśniak z kapusty młodej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>)	Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (<u>SEL</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>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 Cukier 10 g Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (<u>SEL</u>)	
PD				Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)	Wafle ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Paszтет 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	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) 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>) 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>) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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	
2025-07-30 środa	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)								
		Wartość energetyczna: 2212,91 kcal; Białko ogółem: 82,45 g; Tłuszcz: 83,28 g; Kw. tł. nasy.: 27,50 g; Węglowodany ogółem: 292,21 g; W tym cukry: 46,05 g; Błonnik pok.: 34,34 g; Sól: 3,83 g; WW: 25,66 Por; : 14,90 %; : 52,82 %; Ener. z T: 33,87 %; Ener. z Bł.: 3,10 %; K: 3829,17 mg;	Wartość energetyczna: 2592,42 kcal; Białko ogółem: 130,01 g; Tłuszcz: 84,59 g; Kw. tł. nasy.: 34,80 g; Węglowodany ogółem: 336,00 g; W tym cukry: 47,57 g; Błonnik pok.: 18,92 g; Sól: 7,92 g; WW: 31,78 Por; : 20,06 %; : 51,84 %; Ener. z T: 29,37 %; Ener. z Bł.: 1,46 %; K: 4872,04 mg;	Wartość energetyczna: 2456,55 kcal; Białko ogółem: 117,26 g; Tłuszcz: 71,74 g; Kw. tł. nasy.: 32,95 g; Węglowodany ogółem: 346,52 g; W tym cukry: 66,57 g; Błonnik pok.: 24,26 g; Sól: 4,06 g; WW: 32,28 Por; : 19,09 %; : 56,42 %; Ener. z T: 26,28 %; Ener. z Bł.: 1,98 %; K: 3610,01 mg;	Wartość energetyczna: 1110,59 kcal; Białko ogółem: 43,92 g; Tłuszcz: 34,49 g; Kw. tł. nasy.: 7,68 g; Węglowodany ogółem: 162,67 g; W tym cukry: 24,09 g; Błonnik pok.: 16,38 g; Sól: 2,68 g; WW: 14,62 Por; : 15,82 %; : 58,59 %; Ener. z T: 27,95 %; Ener. z Bł.: 2,95 %; K: 1847,29 mg;	Wartość energetyczna: 1097,94 kcal; Białko ogółem: 42,65 g; Tłuszcz: 26,58 g; Kw. tł. nasy.: 7,01 g; Węglowodany ogółem: 150,90 g; W tym cukry: 15,42 g; Błonnik pok.: 17,47 g; Sól: 2,57 g; WW: 13,33 Por; : 15,54 %; : 54,98 %; Ener. z T: 21,78 %; Ener. z Bł.: 3,18 %; K: 1760,10 mg;	Wartość energetyczna: 935,03 kcal; Białko ogółem: 38,48 g; Tłuszcz: 18,25 g; Kw. tł. nasy.: 4,90 g; Węglowodany ogółem: 161,70 g; W tym cukry: 22,65 g; Błonnik pok.: 17,43 g; Sól: 1,90 g; WW: 14,40 Por; : 16,46 %; : 69,17 %; Ener. z T: 17,57 %; Ener. z Bł.: 3,73 %; K: 1769,51 mg;	Wartość energetyczna: 860,29 kcal; Białko ogółem: 24,06 g; Tłuszcz: 15,18 g; Kw. tł. nasy.: 2,61 g; Węglowodany ogółem: 165,52 g; W tym cukry: 24,80 g; Błonnik pok.: 19,24 g; Sól: 2,27 g; WW: 14,56 Por; : 11,19 %; : 76,96 %; Ener. z T: 15,88 %; Ener. z Bł.: 4,47 %; K: 1685,31 mg;	Wartość energetyczna: 857,86 kcal; Białko ogółem: 36,61 g; Tłuszcz: 15,99 g; Kw. tł. nasy.: 4,58 g; Węglowodany ogółem: 148,99 g; W tym cukry: 22,91 g; Błonnik pok.: 16,34 g; Sól: 1,93 g; WW: 13,24 Por; : 17,07 %; : 69,47 %; Ener. z T: 16,78 %; Ener. z Bł.: 3,81 %; K: 2578,55 mg;	
2025-07-31 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszką 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</u> , <u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) mielona Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszką (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 ŚN									
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 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 Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>)	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka, bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 80 g Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron (bez soli) 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz. łop* 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Szpinakowa z ziemniakami * (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>)	Sos boloński z mięsa wieprz. łop* 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>)	Sos boloński z mięsa wieprz. łop* 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>)	Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Szpinakowa z ziemniakami * (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>)	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (<u>SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD				Banan 150 g	Jabłko 150 g	Banan 150 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-31 czwartek	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztecik z fasoli* 80 g (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) mielona Szynka 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>) Schab gotowany (bez soli) 60 g Miód (25g) 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	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)						
			Wartość energetyczna: 2263.89 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 83.18 g; Kw. tł. nasy.: 37.75 g; Węglowodany ogółem: 275.89 g; W tym cukry: 40.80 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 3.82 g; WW: 25.12 Por.; : 724.96 %; : 1045.15 %; Ener. z T: 496.27 %; Ener. z Bł.: 103.34 %; K: 3916.72 mg;	Wartość energetyczna: 2611.09 kcal; Białko ogółem: 128.93 g; Tłuszcz: 84.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 340.05 g; W tym cukry: 40.71 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 8.38 g; WW: 32.30 Por.; : 718.42 %; : 869.70 %; Ener. z T: 586.94 %; Ener. z Bł.: 39.71 %; K: 4040.18 mg;	Wartość energetyczna: 2389.23 kcal; Białko ogółem: 128.50 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 332.82 g; W tym cukry: 37.27 g; Błonnik pok.: 16.90 g; Sól: 4.27 g; WW: 31.80 Por.; : 768.82 %; : 1062.18 %; Ener. z T: 428.30 %; Ener. z Bł.: 90.47 %; K: 3170.08 mg;	Wartość energetyczna: 939.38 kcal; Białko ogółem: 37.31 g; Tłuszcz: 21.11 g; Kw. tł. nasy.: 5.35 g; Węglowodany ogółem: 155.49 g; W tym cukry: 50.07 g; Błonnik pok.: 13.55 g; Sól: 0.98 g; WW: 14.25 Por.; : 147.40 %; : 639.06 %; Ener. z T: 121.06 %; Ener. z Bł.: 67.75 %; K: 2246.15 mg;	Wartość energetyczna: 796.30 kcal; Białko ogółem: 37.76 g; Tłuszcz: 19.37 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 116.48 g; W tym cukry: 24.34 g; Błonnik pok.: 14.03 g; Sól: 1.09 g; WW: 10.31 Por.; : 143.70 %; : 407.90 %; Ener. z T: 115.77 %; Ener. z Bł.: 40.85 %; K: 1633.68 mg;	Wartość energetyczna: 916.06 kcal; Białko ogółem: 38.15 g; Tłuszcz: 18.86 g; Kw. tł. nasy.: 4.19 g; Węglowodany ogółem: 150.61 g; W tym cukry: 47.06 g; Błonnik pok.: 10.27 g; Sól: 0.97 g; WW: 14.12 Por.; : 148.32 %; : 630.87 %; Ener. z T: 113.14 %; Ener. z Bł.: 38.21 %; K: 1942.58 mg;	Wartość energetyczna: 739.58 kcal; Białko ogółem: 24.54 g; Tłuszcz: 5.91 g; Kw. tł. nasy.: 1.12 g; Węglowodany ogółem: 148.20 g; W tym cukry: 44.18 g; Błonnik pok.: 9.83 g; Sól: 0.91 g; WW: 13.92 Por.; : 119.08 %; : 600.33 %; Ener. z T: 76.33 %; Ener. z Bł.: 1556.58 mg;
2025-08-01 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Schab gotowany 40 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Mielona Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Schab gotowany (bez soli) 40 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II SN								

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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	
2025-08-01 piątek	Obiad	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ</u>)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ</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 Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryba w cieście 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ</u>)	Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ</u>)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ</u>)	Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ</u>)	Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u>)
	PD				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Jabłko 150 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	
2025-08-01 piątek	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 Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 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 (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>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)							
	Wartość energetyczna: 2212.35 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 77.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 283.54 g; W tym cukry: 77.79 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 3.00 g; WW: 25.97 Por.; 670.47 %; : 1119.68 %; Ener. z T: 608.10 %; Ener. z Bł.: 84.90 %; K: 3533.14 mg;	Wartość energetyczna: 2631.52 kcal; Białko ogółem: 123.33 g; Tłuszcz: 87.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 350.42 g; W tym cukry: 69.81 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 8.02 g; WW: 32.78 Por.; 670.41 %; : 1026.16 %; Ener. z T: 522.40 %; Ener. z Bł.: 55.39 %; K: 3830.63 mg;	Wartość energetyczna: 2229.83 kcal; Białko ogółem: 120.04 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 297.57 g; W tym cukry: 94.58 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 4.74 g; WW: 27.70 Por.; 684.58 %; : 1102.00 %; Ener. z T: 493.20 %; Ener. z Bł.: 85.87 %; K: 3335.99 mg;	Wartość energetyczna: 1068.05 kcal; Białko ogółem: 41.17 g; Tłuszcz: 36.86 g; Kw. tł. nasy.: 5.13 g; Węglowodany ogółem: 149.73 g; W tym cukry: 48.58 g; Błonnik pok.: 13.50 g; Sól: 1.73 g; WW: 13.64 Por.; 87.00 %; : 508.67 %; Ener. z T: 176.38 %; Ener. z Bł.: 39.55 %; K: 2668.79 mg;	Wartość energetyczna: 801.78 kcal; Białko ogółem: 41.68 g; Tłuszcz: 21.21 g; Kw. tł. nasy.: 3.61 g; Węglowodany ogółem: 117.35 g; W tym cukry: 32.06 g; Błonnik pok.: 13.05 g; Sól: 2.12 g; WW: 10.49 Por.; 139.17 %; : 437.57 %; Ener. z T: 193.52 %; Ener. z Bł.: 42.69 %; K: 2324.06 mg;	Wartość energetyczna: 741.88 kcal; Białko ogółem: 35.61 g; Tłuszcz: 17.78 g; Kw. tł. nasy.: 1.28 g; Węglowodany ogółem: 117.58 g; W tym cukry: 38.24 g; Błonnik pok.: 16.01 g; Sól: 1.90 g; WW: 10.19 Por.; 122.02 %; : 533.39 %; Ener. z T: 173.08 %; Ener. z Bł.: 50.62 %; K: 2241.46 mg;	Wartość energetyczna: 858.26 kcal; Białko ogółem: 16.15 g; Tłuszcz: 9.33 g; Kw. tł. nasy.: 3.60 g; Węglowodany ogółem: 185.37 g; W tym cukry: 41.06 g; Błonnik pok.: 3.56 g; Sól: 1.66 g; WW: 18.32 Por.; 60.24 %; : 480.54 %; Ener. z T: 64.79 %; Ener. z Bł.: 22.79 %; K: 867.53 mg;	Wartość energetyczna: 852.96 kcal; Białko ogółem: 40.92 g; Tłuszcz: 21.02 g; Kw. tł. nasy.: 3.58 g; Węglowodany ogółem: 130.72 g; W tym cukry: 48.50 g; Błonnik pok.: 11.90 g; Sól: 2.11 g; WW: 11.95 Por.; 129.48 %; : 541.41 %; Ener. z T: 188.39 %; Ener. z Bł.: 38.21 %; K: 2032.49 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-08-02 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 40 g (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) 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) 60 g Miód (25g) 1 szt Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 200 g (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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 Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 200 g (<u>GLU PSZ, 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					
	PD								
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 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>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<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>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt								

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-08-02 sobota		Wartość energetyczna: 2271.65 kcal; Białko ogółem: 81.48 g; Tłuszcz: 97.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 273.46 g; W tym cukry: 30.93 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 7.03 g; WW: 24.34 Por; : 14.35 %; : 48.15 %; Ener. z T: 38.62 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 2676.10 mg;	Wartość energetyczna: 2495.28 kcal; Białko ogółem: 126.25 g; Tłuszcz: 74.39 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 339.73 g; W tym cukry: 60.47 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sól: 10.56 g; WW: 32.03 Por; : 20.24 %; : 54.46 %; Ener. z T: 26.83 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 4829.43 mg;	Wartość energetyczna: 2036.66 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 47.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 320.97 g; W tym cukry: 57.95 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 5.86 g; WW: 30.01 Por; : 17.94 %; : 63.04 %; Ener. z T: 21.19 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3022.88 mg;					
	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ</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	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
2025-08-03 niedziela	II ŚN								
	Obiad	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u> , Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ</u>) Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 120 g (<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 Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>)	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>) Pulpet wieprzowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos własny (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					
	PD								

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-08-03 niedziela	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> Filet z kurczaka gotowany 40 g 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> Serek a'la homogenizowany 90 g <u>(MLE.)</u> Dżem 25 g 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>) Masło extra 82% 15 g <u>(MLE.)</u> Serek a'la homogenizowany 90 g <u>(MLE.)</u> Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Mix салат 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 Ser żółty 30 g <u>(MLE.)</u> Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)						
		Wartość energetyczna: 2587.69 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 112.42 g; Kw. tł. nasy.: 40.12 g; Węglowodany ogółem: 292.66 g; W tym cukry: 56.85 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 4.60 g; WW: 26.94 Por.; : 15.65 %; : 45.24 %; Ener. z T: 39.10 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3646.32 mg;	Wartość energetyczna: 2887.24 kcal; Białko ogółem: 132.99 g; Tłuszcz: 102.63 g; Kw. tł. nasy.: 39.64 g; Węglowodany ogółem: 365.27 g; W tym cukry: 76.56 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 7.15 g; WW: 34.41 Por.; : 18.42 %; : 50.61 %; Ener. z T: 31.99 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 4300.34 mg;	Wartość energetyczna: 2306.04 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 72.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 328.09 g; W tym cukry: 71.37 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 4.40 g; WW: 30.29 Por.; : 16.84 %; : 56.91 %; Ener. z T: 28.37 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3888.89 mg;					

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,