

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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.lato przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | W-wa- WOL ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- WOL WE Vegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-01 poniedziałek | Śniadanie | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Serek homo. naturalny 90 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Serek homo. naturalny 90 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                 | Platki pszenne na napoju sojowym 300 ml ( <u>GLUPSZ, SOJ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pasztet sojowy z pomidorami 50 g ( <u>SOJ, GOR,</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Biszkopty 30 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )                                                                                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                         | Obiad     | Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Kluski leniwe z serem 300 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u> )<br>Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Arbuz 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                         | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Kluski leniwe z serem 300 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u> )<br>Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Arbuz 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                         | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                              | Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                             | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Kluski leniwe z serem 300 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u> )<br>Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Arbuz 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                   | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                            | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                     | Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Kluski leniwe z serem 300 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u> )<br>Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Arbuz 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                         | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                               | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                         | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Schab gotowany 30 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

2025-09-01 poniedziałek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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 Vegetariańska                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wartość energetyczna: 2595.56 kcal; Białko ogółem: 110.19 g; Tłuszcz: 71.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 388.06 g; W tym cukry: 100.71 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 11.14 g; | Wartość energetyczna: 2457.48 kcal; Białko ogółem: 104.63 g; Tłuszcz: 65.90 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 368.10 g; W tym cukry: 101.45 g; Błonnik pok.: 16.64 g; Sól: 10.60 g; | Wartość energetyczna: 2490.08 kcal; Białko ogółem: 114.01 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 371.74 g; W tym cukry: 102.56 g; Błonnik pok.: 14.92 g; Sól: 9.71 g; | Wartość energetyczna: 2588.99 kcal; Białko ogółem: 133.24 g; Tłuszcz: 77.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 357.56 g; W tym cukry: 54.16 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 8.00 g; | Wartość energetyczna: 2825.35 kcal; Białko ogółem: 139.31 g; Tłuszcz: 96.36 g; Kw. tł. nasy.: 38.85 g; Węglowodany ogółem: 365.97 g; W tym cukry: 24.66 g; Błonnik pok.: 40.29 g; Sól: 10.82 g; | Wartość energetyczna: 2724.60 kcal; Białko ogółem: 118.54 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 403.62 g; W tym cukry: 101.64 g; Błonnik pok.: 18.29 g; Sól: 12.12 g; | Wartość energetyczna: 1956.61 kcal; Białko ogółem: 59.43 g; Tłuszcz: 49.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 326.79 g; W tym cukry: 101.53 g; Błonnik pok.: 14.25 g; Sól: 8.02 g; | Wartość energetyczna: 2091.57 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 57.66 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; Węglowodany ogółem: 303.38 g; W tym cukry: 26.95 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 9.58 g; | Wartość energetyczna: 2787.38 kcal; Białko ogółem: 108.06 g; Tłuszcz: 91.85 g; Kw. tł. nasy.: 42.17 g; Węglowodany ogółem: 392.88 g; W tym cukry: 100.24 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 10.38 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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. wyd. soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- WOL ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | W-wa- WOL WE Vegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-02 wtorek | Śniadanie              | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g                                                                                                                                                                                                                                       | Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml ( <u>SOJ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Filet z kurczaka gotowany 40 g<br>Hummus 50 g ( <u>SEZ,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Cukier 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                     | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Hummus 50 g ( <u>SEZ,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>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> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasztet sojowy z pomidorami 50 g ( <u>SOJ, GOR,</u> )                                                                                                                                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Obiad                  | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Hache wieprzowo-warzywne* 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Surówka z pora i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Buraczki gotowane b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                             | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Hache wieprzowo-warzywne* 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Buraczki gotowane b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Hache wieprzowo-warzywne* 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Surówka z pora i jabłka () 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                     | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Hache wieprzowo-warzywne* 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Buraczki gotowane b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                  | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Buraczki gotowane b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                      | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Hache wieprzowo-warzywne* 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Buraczki gotowane b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                 | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Risotto wegetariańskie* 300 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos meksykański z fasolą 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Buraczki gotowane b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                     |
|                   | PD                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ,</u> )                                                                                                                                                                                             | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Kolejka                | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 90 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 90 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                                           | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 90 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                  | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 90 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                                             | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 90 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                                                                                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 90 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 90 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g           |
|                   | PN                     | Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Hummus 50 g ( <u>SEZ,</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                                     | Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Hummus 50 g ( <u>SEZ,</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   |                        | Wartość energetyczna: 2550.70 kcal; Białko ogółem: 113.10 g; Tłuszcz: 86.52 g; Kw. tł. nasy.: 38.65 g; Węglowodany ogółem: 343.42 g; W tym cukry: 62.86 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 8.50 g;                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2472.90 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Tłuszcz: 73.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 349.52 g; W tym cukry: 70.23 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 6.53 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2494.24 kcal; Białko ogółem: 118.54 g; Tłuszcz: 73.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 350.91 g; W tym cukry: 71.44 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 5.81 g;                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2655.35 kcal; Białko ogółem: 125.49 g; Tłuszcz: 78.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 377.89 g; W tym cukry: 81.07 g; Błonnik pok.: 17.54 g; Sól: 6.16 g;                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2990.57 kcal; Białko ogółem: 133.06 g; Tłuszcz: 124.22 g; Kw. tł. nasy.: 48.22 g; Węglowodany ogółem: 348.12 g; W tym cukry: 28.51 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sól: 11.38 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2881.70 kcal; Białko ogółem: 134.45 g; Tłuszcz: 82.39 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 412.26 g; W tym cukry: 95.26 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 7.66 g;                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2202.15 kcal; Białko ogółem: 57.20 g; Tłuszcz: 50.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 389.28 g; W tym cukry: 77.33 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 4.85 g;                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2607.77 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 93.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 353.30 g; W tym cukry: 53.97 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 8.77 g;                                                                                                                                                  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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 Vegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-03 środa | Śniadanie                                                                                                                                                                                      | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )<br>Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <b>MLE</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                 | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )<br>Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )<br>Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                               | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )<br>Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <b>MLE</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )<br>Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Schab gotowany 40 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <b>MLE</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g |
|                  | II ŚN                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                  | Obiad                                                                                                                                                                                          | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Kotlet pożarski-drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                           | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                 | Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                         | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                 | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Pulpet drobiowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                               | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                         | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Kotlety z ciecierzycy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                              |
|                  | PD                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g                                                                                                                                                                                                                        | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                  | Kolejka                                                                                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) () 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> )<br>Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) () 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> )<br>Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Banan 150 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 90 g ( <b>MLE</b> )<br>Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                 | Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) () 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> )<br>Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml         | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Banan 150 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) () 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 40 g<br>Ogórek świeży 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasztet sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                              |
|                  | PN                                                                                                                                                                                             | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Hummus 50 g ( <b>SEZ</b> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                  | Wartość energetyczna: 2495,32 kcal; Białko ogółem: 120,70 g; Tłuszcz: 78,01 g; Kw. tł. nasy.: 30,10 g; Węglowodany ogółem: 336,93 g; W tym cukry: 58,76 g; Błonnik pok.: 28,28 g; Sól: 8,99 g; | Wartość energetyczna: 2377,65 kcal; Białko ogółem: 119,15 g; Tłuszcz: 59,26 g; Kw. tł. nasy.: 28,74 g; Węglowodany ogółem: 352,23 g; W tym cukry: 82,42 g; Błonnik pok.: 25,81 g; Sól: 8,38 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2431,63 kcal; Białko ogółem: 119,28 g; Tłuszcz: 64,09 g; Kw. tł. nasy.: 28,98 g; Węglowodany ogółem: 355,22 g; W tym cukry: 88,79 g; Błonnik pok.: 25,85 g; Sól: 7,72 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2263,83 kcal; Białko ogółem: 107,00 g; Tłuszcz: 65,62 g; Kw. tł. nasy.: 30,49 g; Węglowodany ogółem: 329,07 g; W tym cukry: 82,28 g; Błonnik pok.: 21,47 g; Sól: 7,16 g;                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2804,52 kcal; Białko ogółem: 139,28 g; Tłuszcz: 96,68 g; Kw. tł. nasy.: 35,86 g; Węglowodany ogółem: 355,98 g; W tym cukry: 24,65 g; Błonnik pok.: 31,06 g; Sól: 11,76 g;                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2736,05 kcal; Białko ogółem: 136,59 g; Tłuszcz: 72,64 g; Kw. tł. nasy.: 35,52 g; Węglowodany ogółem: 398,72 g; W tym cukry: 105,10 g; Błonnik pok.: 27,91 g; Sól: 9,51 g;                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 1905,61 kcal; Białko ogółem: 64,55 g; Tłuszcz: 41,01 g; Kw. tł. nasy.: 20,22 g; Węglowodany ogółem: 332,18 g; W tym cukry: 98,00 g; Błonnik pok.: 23,51 g; Sól: 5,73 g;                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2211,53 kcal; Białko ogółem: 123,32 g; Tłuszcz: 55,45 g; Kw. tł. nasy.: 12,86 g; Węglowodany ogółem: 314,46 g; W tym cukry: 48,33 g; Błonnik pok.: 26,22 g; Sól: 7,16 g;                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2577,86 kcal; Białko ogółem: 86,90 g; Tłuszcz: 111,63 g; Kw. tł. nasy.: 38,77 g; Węglowodany ogółem: 314,26 g; W tym cukry: 59,60 g; Błonnik pok.: 33,53 g; Sól: 8,97 g;                                                                                                                                                                                                                    |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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. wyd. soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- WOL ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- WOL WE Vegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-04 czwartek | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                             | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                                                       | Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Schab gotowany 40 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g |
|                     | <b>II SN</b>                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z soczewicy czerwonej 50 g                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                     | <b>Obiad</b>                                                                                                                                 | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> )<br>Fasolka po bretońsku 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b>GOR.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                  | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <b>GOR.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                    | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Pyzy ziemniaczane* 300 g<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                           | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Pyzy ziemniaczane* 300 g<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                        | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <b>GOR.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                 | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> )<br>Fasolka po bretońsku 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <b>GOR.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                              |
|                     | <b>PD</b>                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g                                                                                                                                                                                                                        | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Kolacja             | Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                                                                                                                                              | Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                          | Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <b>SEL.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g           | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pasta z soczewicy czerwonej 100 g<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                     |
|                     | <b>PN</b>                                                                                                                                    | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                  | Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                        | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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. wyd. soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- WOL ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | W-wa- WOL WE Vegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-04 czwartek | Wartość energetyczna: 2339.83 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 78.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 331.09 g; W tym cukry: 55.50 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 8.98 g;                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2192.70 kcal; Białko ogółem: 103.30 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 305.88 g; W tym cukry: 58.65 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 5.04 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2142.05 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 304.43 g; W tym cukry: 74.15 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 4.61 g;                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2222.68 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 69.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 312.23 g; W tym cukry: 65.70 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 4.91 g;                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2604.59 kcal; Białko ogółem: 123.41 g; Tłuszcz: 81.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 357.51 g; W tym cukry: 39.05 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 10.13 g;                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2654.86 kcal; Białko ogółem: 121.85 g; Tłuszcz: 76.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 383.97 g; W tym cukry: 59.54 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 7.24 g;                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2031.90 kcal; Białko ogółem: 47.67 g; Tłuszcz: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 352.35 g; W tym cukry: 61.91 g; Błonnik pok.: 16.43 g; Sól: 7.18 g;                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2232.04 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 81.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; Węglowodany ogółem: 295.66 g; W tym cukry: 43.08 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 8.65 g;                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2589.06 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 91.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.78 g; Węglowodany ogółem: 366.65 g; W tym cukry: 42.90 g; Błonnik pok.: 40.01 g; Sól: 10.16 g;                                                                                                                                                                                                                                       |
| Śniadanie           | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .)<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .)<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .)<br>Pasztet sojowy z pomidorami 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> .)<br>Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE</u> .)<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Arbuz 150 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> .)<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .)<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> .)<br>Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE</u> .)<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> .)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> .)<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .)<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> .)<br>Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE</u> .)<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                         | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> .)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> .)<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .)<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> .)<br>Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE</u> .)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                       | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .)<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .)<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> .)<br>Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE</u> .)<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .)<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .)<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> .)<br>Miód (25g) 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Arbuz 150 g<br>Mix салат 20 g                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .)<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .)<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> .)<br>Miód (25g) 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Arbuz 150 g<br>Mix салат 20 g                                                                    | Kasza manna na napoju sojowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .)<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .)<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .)<br>Pasztet sojowy z pomidorami 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> .)<br>Arbuz 150 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Dżem 25 g 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .)<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .)<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .)<br>Pasztet sojowy z pomidorami 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> .)<br>Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE</u> .)<br>Arbuz 150 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>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> .)<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> .)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> .)                                                                                                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .)<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> .)<br>Schab gotowany 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Obiad               | Szpinakowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> .)<br>Ryba w cieście 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> .)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> .)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                               | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> .)<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> .)<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> .)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> .)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                   | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> .)<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> .)<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> .)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                  | Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> .)<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> .)<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> .)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                 | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> .)<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> .)<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> .)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> .)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                              | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> .)<br>Ryba pieczona (Miruna) 60 g ( <u>RYB.</u> .)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> .)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> .)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                 | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> .)<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> .)<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> .)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                       | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> .)<br>Leczo warzywno-krajanek z ciecierzycą 300 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                               | Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> .)<br>Leczo warzywno-krajanek z ciecierzycą 300 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                  |
| PD                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> .)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .)<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> .)<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> .)                                                                                                                                                                                                                                                                | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> .)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Kolacja             | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .)<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .)<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> .)<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> .)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> .)<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> .)<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> .)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                                       | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> .)<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .)<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> .)<br>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> .)<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> .)<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .)<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> .)<br>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> .)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .)<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> .)<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> .)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> .)<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .)<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> .)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> .)<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> .)<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> .)<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> .)<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> .)<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .)<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .)<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> .)<br>Serek Fromage 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> .)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                         |

| Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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                                                                                                                                                                    |
| 2025-09-05 piątek                                                               | PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                                                                                                                                                          | Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Sałata zielona 10 g     | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                 |    | Wartość energetyczna: 2448.78 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 92.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 316.38 g; W tym cukry: 74.49 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 9.08 g; | Wartość energetyczna: 2184.16 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 299.98 g; W tym cukry: 68.19 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 10.12 g; | Wartość energetyczna: 2171.12 kcal; Białko ogółem: 110.26 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 301.08 g; W tym cukry: 69.63 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 9.97 g; | Wartość energetyczna: 2313.85 kcal; Białko ogółem: 115.39 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 327.86 g; W tym cukry: 86.62 g; Błonnik pok.: 18.35 g; Sól: 8.29 g; | Wartość energetyczna: 2462.44 kcal; Białko ogółem: 130.46 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kw. tł. nasy.: 36.91 g; Węglowodany ogółem: 315.20 g; W tym cukry: 27.36 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 11.02 g; | Wartość energetyczna: 2402.91 kcal; Białko ogółem: 121.30 g; Tłuszcz: 76.91 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 316.73 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 10.78 g; | Wartość energetyczna: 1767.67 kcal; Białko ogółem: 60.13 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 276.98 g; W tym cukry: 71.82 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 6.75 g; | Wartość energetyczna: 2037.70 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 12.98 g; Węglowodany ogółem: 273.57 g; W tym cukry: 61.00 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 8.04 g; | Wartość energetyczna: 2387.47 kcal; Białko ogółem: 79.15 g; Tłuszcz: 89.32 g; Kw. tł. nasy.: 39.29 g; Węglowodany ogółem: 327.17 g; W tym cukry: 85.14 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 8.53 g; |



Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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 Vegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-06 sobota | <b>Śniadanie</b>       | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 90 g ( <b>MLE.</b> )<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 90 g ( <b>MLE.</b> )<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 90 g ( <b>MLE.</b> )<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Cukier 5 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 90 g ( <b>MLE.</b> )<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 90 g ( <b>MLE.</b> )<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 90 g ( <b>MLE.</b> )<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo. naturalny 90 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Cukier 5 g                                                                    |
|                   | <b>II ŚN</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   | <b>Obiad</b>           | Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Bigos z kapusty białej 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Banan 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                           | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Knele z truskawkami* 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Bigos z kapusty białej 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Banan 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                     | Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz sojowy z warzywami * 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                           |
|                   | <b>PD</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   | <b>Kolejka</b>         | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasztet z soczewicy* 100 g ( <b>JAJ.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                             | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                    | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                                                                          | Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasztet z soczewicy* 100 g ( <b>JAJ.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                                                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasztet z soczewicy* 100 g ( <b>JAJ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g |
|                   | <b>PN</b>              | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                              | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Wafle ryżowe 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   |                        | Wartość energetyczna: 2495.59 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 82.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 360.82 g; W tym cukry: 90.27 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 9.80 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2176.73 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 288.02 g; W tym cukry: 56.50 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 8.18 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2197.42 kcal; Białko ogółem: 110.09 g; Tłuszcz: 72.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 289.27 g; W tym cukry: 57.62 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 7.44 g;                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2332.88 kcal; Białko ogółem: 116.22 g; Tłuszcz: 77.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 311.02 g; W tym cukry: 61.11 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 7.74 g;                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2868.69 kcal; Białko ogółem: 143.79 g; Tłuszcz: 101.95 g; Kw. tł. nasy.: 39.87 g; Węglowodany ogółem: 362.39 g; W tym cukry: 25.80 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 9.15 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2507.79 kcal; Białko ogółem: 124.39 g; Tłuszcz: 82.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.74 g; Węglowodany ogółem: 330.05 g; W tym cukry: 58.28 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 9.26 g;                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2075.69 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 37.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 398.44 g; W tym cukry: 132.47 g; Błonnik pok.: 13.01 g; Sól: 6.14 g;                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2687.22 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 94.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 376.63 g; W tym cukry: 83.61 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 9.11 g;                                                                                                                                                                                                                     |



Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|           | W-wa- WOL 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | W-wa- WOL 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- WOL ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- WOL WE Vegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 90 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 5 g            | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 90 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                      | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 90 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 90 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                    | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 90 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Miód (25g) 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g     | Kasza kukurydziana na napoj sojowym 300 ml ( <u>SOJ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Cukier 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 90 g ( <u>MLE.</u> )<br>Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Obiad     | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                       | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                         | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                         | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                         | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kluski śląskie* 300 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                               | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                             | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kotlety sojowe panierowane 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                             |
| PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )                                                                                                                                                                        | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Kolejka   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 90 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 90 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 40 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                               | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 90 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 90 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Filet z kurczaka gotowany 40 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko 150 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 90 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g      |
| PN        | Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                              | Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>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> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                        | Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                         |           | W-wa- WOL 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- WOL 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | W-wa- WOL ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | W-wa- WOL WE Vegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-07 niedziela    |           | Wartość energetyczna: 2606.12 kcal; Białko ogółem: 144.96 g; Tłuszcz: 102.61 g; Kw. tł. nasy.: 44.49 g; Węglowodany ogółem: 287.71 g; W tym cukry: 51.12 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 9.06 g;                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2389.87 kcal; Białko ogółem: 136.72 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 292.15 g; W tym cukry: 42.96 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 7.60 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2378.21 kcal; Białko ogółem: 137.96 g; Tłuszcz: 75.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 298.21 g; W tym cukry: 44.88 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 5.94 g;                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2432.06 kcal; Białko ogółem: 139.27 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 305.24 g; W tym cukry: 36.23 g; Błonnik pok.: 17.18 g; Sól: 7.12 g;                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2934.01 kcal; Białko ogółem: 166.00 g; Tłuszcz: 115.90 g; Kw. tł. nasy.: 50.11 g; Węglowodany ogółem: 320.59 g; W tym cukry: 33.70 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 11.36 g;                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2656.99 kcal; Białko ogółem: 150.63 g; Tłuszcz: 88.06 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 327.38 g; W tym cukry: 43.15 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 9.12 g;                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2169.51 kcal; Białko ogółem: 52.87 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 382.93 g; W tym cukry: 61.06 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 5.03 g;                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2634.54 kcal; Białko ogółem: 133.06 g; Tłuszcz: 100.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 309.31 g; W tym cukry: 46.50 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 8.69 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2516.17 kcal; Białko ogółem: 100.74 g; Tłuszcz: 92.83 g; Kw. tł. nasy.: 37.32 g; Węglowodany ogółem: 327.05 g; W tym cukry: 53.81 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 7.03 g;                                                                                                                                                                    |
|                         | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Twarożek z papryką 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Twarożek z papryką 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z papryką 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )                                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2025-09-08 poniedziałek | Obiad     | Kapuśniak z kapusty młodej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g<br>Sliwka 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                             | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Knedle z truskawkami* 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                  | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Surówka żydowska z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                      | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                    | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Knedle z truskawkami * 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos jogurtowo-porzeczkowy* 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                  | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Surówka żydowska z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                     | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )                                                                                                | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                            |         | W-wa- WOL 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- WOL 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- WOL ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- WOL WE Vegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-08<br>poniedziałek | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, JAJ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt<br>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> )<br>Buraczki z jabłkiem b/c 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, JAJ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt<br>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> )<br>Buraczki z jabłkiem b/c 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Pasta warzywna* 100 g<br>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> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Pasta warzywna* 100 g<br>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> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, JAJ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt<br>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> )<br>Buraczki z jabłkiem b/c 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, JAJ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt<br>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> )<br>Buraczki z jabłkiem b/c 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, JAJ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Buraczki z jabłkiem b/c 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt<br>Schab gotowany 40 g<br>Buraczki z jabłkiem b/c 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, JAJ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt<br>Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Buraczki z jabłkiem b/c 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g |
|                            | PN      | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                           | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                            |         | Wartość energetyczna: 2680.09 kcal; Białko ogółem: 111.52 g; Tłuszcz: 75.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 406.21 g; W tym cukry: 154.18 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 7.56 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2251.64 kcal; Białko ogółem: 83.37 g; Tłuszcz: 51.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 380.83 g; W tym cukry: 76.10 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 7.52 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2323.32 kcal; Białko ogółem: 83.19 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 398.60 g; W tym cukry: 82.40 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 7.04 g;                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2538.70 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 75.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 376.14 g; W tym cukry: 87.42 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 7.22 g;                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2587.07 kcal; Białko ogółem: 124.90 g; Tłuszcz: 85.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 341.13 g; W tym cukry: 24.47 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 12.02 g;                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2636.17 kcal; Białko ogółem: 120.92 g; Tłuszcz: 83.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.09 g; Węglowodany ogółem: 360.55 g; W tym cukry: 64.01 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 9.68 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1766.11 kcal; Białko ogółem: 42.51 g; Tłuszcz: 38.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 327.89 g; W tym cukry: 76.54 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Sól: 5.49 g;                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2241.17 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 312.68 g; W tym cukry: 44.39 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 7.49 g;                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2639.70 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Tłuszcz: 82.08 g; Kw. tł. nasy.: 38.34 g; Węglowodany ogółem: 385.62 g; W tym cukry: 137.69 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 6.31 g;                                                                                                                                                    |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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. wyd. soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | W-wa- WOL ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- WOL WE Vegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Makaron na napoju sojowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Filet z kurczaka gotowany 40 g<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                      | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g<br>Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>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> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasztet sojowy z pomidorami 50 g ( <u>SOJ, GOR,</u> )                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Obiad     | Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Szpinaż gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                   | Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Szpinaż gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kasza gryczana 180 g<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki ( ) 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szpinaż gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                 | Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Szpinaż gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kluski śląskie* 300 g ( <u>JAJ,</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Szpinaż gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                          | Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kasza gryczana 180 g<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki ( ) 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                 | Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g ( <u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki ( ) 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</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> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paprykarz szczeciński 100 g ( <u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JECZ,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                                                                                            | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                                                             | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                                                             | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Hummus 50 g ( <u>SEZ,</u> )<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Hummus 50 g ( <u>SEZ,</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                              |
| PN        | Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Hummus 50 g ( <u>SEZ,</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                                                 | Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                |
|           | Wartość energetyczna: 2481.07 kcal; Białko ogółem: 117.64 g; Tłuszcz: 78.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 337.37 g; W tym cukry: 39.46 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sól: 9.70 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2428.76 kcal; Białko ogółem: 120.15 g; Tłuszcz: 66.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 350.95 g; W tym cukry: 54.37 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 7.56 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2450.11 kcal; Białko ogółem: 123.21 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 352.34 g; W tym cukry: 55.59 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 6.83 g;                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2526.42 kcal; Białko ogółem: 129.49 g; Tłuszcz: 70.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 359.37 g; W tym cukry: 46.87 g; Błonnik pok.: 19.64 g; Sól: 7.13 g;                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 3111.78 kcal; Białko ogółem: 135.48 g; Tłuszcz: 115.19 g; Kw. tł. nasy.: 47.40 g; Węglowodany ogółem: 388.75 g; W tym cukry: 26.06 g; Błonnik pok.: 39.33 g; Sól: 10.88 g;                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2754.16 kcal; Białko ogółem: 135.48 g; Tłuszcz: 79.41 g; Kw. tł. nasy.: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 387.39 g; W tym cukry: 54.40 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 8.71 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2179.84 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 370.17 g; W tym cukry: 52.30 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 7.53 g;                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2354.50 kcal; Białko ogółem: 86.11 g; Tłuszcz: 70.93 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 342.13 g; W tym cukry: 50.80 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 7.53 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2506.06 kcal; Białko ogółem: 86.11 g; Tłuszcz: 100.71 g; Kw. tł. nasy.: 39.85 g; Węglowodany ogółem: 319.10 g; W tym cukry: 50.60 g; Błonnik pok.: 46.22 g; Sól: 8.70 g;                                                                                                                                                                                                            |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|           | W-wa- WOL 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | W-wa- WOL 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- WOL ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- WOL WE Vegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab gotowany 40 g<br>Pasta z białek z natką pietruszki 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Pasta z białek z natką pietruszki 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Ryż na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Pasztet sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasztet sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g |
| II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )                                                                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Obiad     | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sałata lodowa z kefirem 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                 | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sałata lodowa z kefirem 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                          | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                          | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sałata lodowa z kefirem 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                    | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sałata lodowa z kefirem 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                  | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                               | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                               | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                        | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Sos pieczarkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Sałata lodowa z kefirem 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                         |
| PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                            | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Kolacja   | Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Brzoskwinia 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                                                                                                                             | Risotto z brązowym ryżem, mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Brzoskwinia 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                                                                                                                             | Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Brzoskwinia 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Brzoskwinia 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                             | Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Brzoskwinia 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Risotto vegetariańskie* 300 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Brzoskwinia 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                                                                                                                                                                           |
| PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                       | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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. wyd. soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- WOL ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- WOL WE Vegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-10 środa    | Wartość energetyczna: 2049.46 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 55.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 303.10 g; W tym cukry: 69.64 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 5.21 g; | Wartość energetyczna: 2042.85 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 300.88 g; W tym cukry: 67.74 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 5.00 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2296.04 kcal; Białko ogółem: 119.14 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 309.96 g; W tym cukry: 71.15 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 4.50 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2340.66 kcal; Białko ogółem: 112.97 g; Tłuszcz: 70.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 328.48 g; W tym cukry: 80.46 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 5.29 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2545.48 kcal; Białko ogółem: 125.77 g; Tłuszcz: 79.45 g; Kw. tł. nasy.: 33.60 g; Węglowodany ogółem: 344.63 g; W tym cukry: 36.01 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sól: 8.24 g;                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2357.96 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 347.35 g; W tym cukry: 90.58 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 6.52 g;                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2246.23 kcal; Białko ogółem: 55.01 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 385.45 g; W tym cukry: 83.81 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 4.51 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2282.35 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 76.74 g; Kw. tł. nasy.: 13.79 g; Węglowodany ogółem: 311.64 g; W tym cukry: 59.89 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 5.52 g;                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2632.13 kcal; Białko ogółem: 71.65 g; Tłuszcz: 84.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 406.88 g; W tym cukry: 92.27 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 5.43 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2025-09-11 czwartek | Śniadanie                                                                                                                                                                                     | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> .)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> .)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g    | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> .)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> .)<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g    | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> .)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> .)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g    | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> .)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> .)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g    | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> .)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g                                                                                                                                                                                                           | Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ</b> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> .)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g |
|                     | II ŚN                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Biszkopity 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> .)<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> .)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2025-09-11 czwartek | Obiad                                                                                                                                                                                         | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> .)<br>Łazanki z kapustą i kielbasą 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> .)<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Surowka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL</b> .)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                         | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> .)<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> .)<br>Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> .)<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> .)<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Surowka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> .)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                         | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> .)<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> .)<br>Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Surowka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> .)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                        | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> .)<br>Makaron z warzywami* - dieta BM 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> .)<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                       | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> .)<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> .)<br>Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Surowka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> .)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> .)<br>Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> .)<br>Surowka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> .)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                      | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> .)<br>Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> .)<br>Surowka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> .)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                     | PD                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> .)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> .)                                                                                                                                                                                                                                                      | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2025-09-11 czwartek | Kolacja                                                                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Pasztet z ciecierzycy * 100 g ( <b>JAJ</b> .)<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> .)<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> .)<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> .)<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Pasztet z ciecierzycy * 100 g ( <b>JAJ</b> .)<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> .)<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> .)<br>Schab gotowany 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Sałata zielona 20 g<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Pasztet z ciecierzycy * 100 g ( <b>JAJ</b> .)<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> .)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                                                                                                                            |



Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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. wydż. soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- WOL ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- WOL WE Vegetariańska                                                                                                                                                                      |
|---------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-11 czwartek | PN        | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Herbatniki Be Be 16g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,)<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb żytni razowy 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,)<br>Sałata zielona 10 g                               | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Herbatniki Be Be 16g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                        | Herbatniki Be Be 16g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ,)<br>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt ( <u>SOJ</u> ,)<br>Biszkopity b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Herbatniki Be Be 16g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                 |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2747.23 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 108.78 g; Kw. tł. nasy.: 40.93 g; Węglowodany ogółem: 343.40 g; W tym cukry: 65.91 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 10.16 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2367.53 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 316.25 g; W tym cukry: 60.64 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 8.14 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2415.51 kcal; Białko ogółem: 122.65 g; Tłuszcz: 73.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 327.43 g; W tym cukry: 50.26 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 8.79 g;                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2535.96 kcal; Białko ogółem: 127.88 g; Tłuszcz: 77.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 348.29 g; W tym cukry: 53.75 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 9.06 g;                                                                                               | Wartość energetyczna: 2996.13 kcal; Białko ogółem: 133.01 g; Tłuszcz: 110.67 g; Kw. tł. nasy.: 37.28 g; Węglowodany ogółem: 376.89 g; W tym cukry: 41.17 g; Błonnik pok.: 43.77 g; Sól: 10.94 g;                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2638.51 kcal; Białko ogółem: 130.07 g; Tłuszcz: 84.51 g; Kw. tł. nasy.: 36.55 g; W tym cukry: 60.92 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 9.84 g;                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1793.58 kcal; Białko ogółem: 54.33 g; Tłuszcz: 37.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 324.30 g; W tym cukry: 81.06 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sól: 6.05 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2826.71 kcal; Białko ogółem: 118.52 g; Tłuszcz: 101.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 367.90 g; W tym cukry: 56.24 g; Błonnik pok.: 39.31 g; Sól: 6.87 g;                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2908.93 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz: 116.19 g; Kw. tł. nasy.: 45.44 g; Węglowodany ogółem: 374.32 g; W tym cukry: 68.29 g; Błonnik pok.: 39.41 g; Sól: 8.49 g; |
| 2025-09-12 piątek   | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ,)<br>Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Śliwka 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ,)<br>Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Filet z kurczaka gotowany 40 g<br>Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Filet z kurczaka gotowany 40 g<br>Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ,)<br>Śliwka 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml ( <u>SOJ</u> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,)<br>Schab gotowany 40 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Śliwka 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Pasta z soczewicy czerwonej 100 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Śliwka 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g |                                                                                                                                                                                                 |
|                     | II SN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Biszkopity 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,)                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,)                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                 |
|                     | Obiad     | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ,)<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB</u> ,)<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g<br>Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                        | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ,)<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB</u> ,)<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kalafiorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ,)<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB</u> ,)<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml          | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ,)<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB</u> ,)<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ,)<br>Pyzy ziemniaczane* 300 g<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                  | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ,)<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB</u> ,)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ,)<br>Pyzy ziemniaczane* 300 g<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,)<br>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> ,)<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ,)                                                                                                                                                                | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                 |



Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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. wyd. soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- WOL ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- WOL WE Vegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-12 piątek | Kolacja                | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, JAJ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, JAJ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                                                                                                       | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, JAJ.</b> )<br>Schab gotowany 40 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Schab gotowany 40 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                                                                                             | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, JAJ.</b> )<br>Schab gotowany 40 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                                                                                             | Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, JAJ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                                                                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, JAJ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, JAJ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, JAJ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE, JAJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | PN                     | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                              | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   |                        | Wartość energetyczna: 2147,33 kcal; Białko ogółem: 99,06 g; Tłuszcz: 60,66 g; Kw. tł. nasy.: 26,77 g; Węglowodany ogółem: 311,95 g; W tym cukry: 81,80 g; Błonnik pok.: 23,78 g; Sól: 8,34 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2178,65 kcal; Białko ogółem: 102,02 g; Tłuszcz: 58,13 g; Kw. tł. nasy.: 26,57 g; Węglowodany ogółem: 322,80 g; W tym cukry: 88,64 g; Błonnik pok.: 23,72 g; Sól: 7,42 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2207,00 kcal; Białko ogółem: 117,64 g; Tłuszcz: 53,92 g; Kw. tł. nasy.: 25,05 g; Węglowodany ogółem: 323,68 g; W tym cukry: 89,64 g; Błonnik pok.: 22,04 g; Sól: 6,00 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2241,81 kcal; Białko ogółem: 123,80 g; Tłuszcz: 58,50 g; Kw. tł. nasy.: 27,71 g; Węglowodany ogółem: 320,20 g; W tym cukry: 71,42 g; Błonnik pok.: 17,27 g; Sól: 6,30 g;                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2455,30 kcal; Białko ogółem: 125,63 g; Tłuszcz: 86,49 g; Kw. tł. nasy.: 37,33 g; Węglowodany ogółem: 308,20 g; W tym cukry: 31,57 g; Błonnik pok.: 28,65 g; Sól: 11,07 g;                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2469,61 kcal; Białko ogółem: 117,19 g; Tłuszcz: 67,72 g; Kw. tł. nasy.: 32,26 g; Węglowodany ogółem: 359,47 g; W tym cukry: 91,75 g; Błonnik pok.: 25,37 g; Sól: 9,17 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2002,83 kcal; Białko ogółem: 48,69 g; Tłuszcz: 45,44 g; Kw. tł. nasy.: 20,90 g; Węglowodany ogółem: 358,48 g; W tym cukry: 91,75 g; Błonnik pok.: 20,48 g; Sól: 6,55 g;                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2054,14 kcal; Białko ogółem: 99,19 g; Tłuszcz: 59,35 g; Kw. tł. nasy.: 12,96 g; Węglowodany ogółem: 292,12 g; W tym cukry: 61,54 g; Błonnik pok.: 23,19 g; Sól: 8,41 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2648,33 kcal; Białko ogółem: 90,21 g; Tłuszcz: 75,72 g; Kw. tł. nasy.: 36,21 g; Węglowodany ogółem: 410,68 g; W tym cukry: 87,46 g; Błonnik pok.: 26,42 g; Sól: 8,74 g;                                                                                                                                                                                                |
| 2025-09-13 sobota | Śniadanie              | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, JAJ.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE, JAJ.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, JAJ.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Twaróg półtłusty 90 g ( <b>MLE, JAJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, JAJ.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Twaróg półtłusty 90 g ( <b>MLE, JAJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, JAJ.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Twaróg półtłusty 90 g ( <b>MLE, JAJ.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Cukier 5 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE, JAJ.</b> )<br>Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, JAJ.</b> )<br>Ser żółty 40 g ( <b>MLE, JAJ.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, JAJ.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Twaróg półtłusty 90 g ( <b>MLE, JAJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, JAJ.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                       | Platki pszenne na napój sojowy 300 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, JAJ.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Schab gotowany 40 g<br>Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <b>SEL, JAJ.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, JAJ.</b> )<br>Ser żółty 40 g ( <b>MLE, JAJ.</b> )<br>Twaróg półtłusty 90 g ( <b>MLE, JAJ.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Cukier 5 g |
|                   | II ŚN                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE, JAJ.</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE, JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE, JAJ.</b> )<br>Schab gotowany 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Obiad                  | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                      | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                    | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Buraczki gotowane b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                   | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                            | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                 | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                    | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                               | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz z soczewicy i papryki ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                         |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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 Vegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-13 sobota    | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )                                                                                                                                                               | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z warzyw i szynki drobiowej 50 g ( <u>SEL.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałatka z brokułem,ciecierzcą,pestkami słonecznika i koperkiem 100 g<br>Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                      | PN        | Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                               | Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Paszlet sojowy z pomidorami 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2354.47 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 85.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 313.51 g; W tym cukry: 46.37 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 9.26 g;                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2310.45 kcal; Białko ogółem: 103.52 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 315.68 g; W tym cukry: 47.78 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 7.65 g;                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2229.81 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 65.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 315.06 g; W tym cukry: 52.94 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 6.89 g;                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2429.74 kcal; Białko ogółem: 107.39 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 366.24 g; W tym cukry: 86.13 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 7.11 g;                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2703.26 kcal; Białko ogółem: 125.39 g; Tłuszcz: 100.89 g; Kw. tł. nasy.: 41.45 g; Węglowodany ogółem: 342.00 g; W tym cukry: 32.72 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 11.44 g;                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2686.03 kcal; Białko ogółem: 116.96 g; Tłuszcz: 82.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 381.89 g; W tym cukry: 78.10 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 8.62 g;                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 1983.84 kcal; Białko ogółem: 55.41 g; Tłuszcz: 54.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 326.26 g; W tym cukry: 51.75 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 5.80 g;                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2608.48 kcal; Białko ogółem: 102.83 g; Tłuszcz: 101.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 337.19 g; W tym cukry: 41.14 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 8.90 g;                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2578.84 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 91.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 354.44 g; W tym cukry: 55.72 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 5.87 g;                                                                                                                                                     |
| 2025-09-14 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 5 g               | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                    | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 40 g<br>Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                     | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                    | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 5 g              | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>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> )<br>Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 40 g                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                      | W-wa- WOL 1 Podstawowa | W-wa- WOL 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- WOL ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | W-wa- WOL WE Vegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-14 niedziela | Obiad                  | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                      | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                   | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Zapiekanka z ziemników i warzyw z tofu* 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                      | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                  | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Zapiekanka z ziemników i warzyw z tofu* 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                      | Kolacja                | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb żytni razowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Filet z kurczaka gotowany 40 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g |
| PN                   |                        | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>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> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                               | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                  | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                      |                        | Wartość energetyczna: 2310.71 kcal; Białko ogółem: 112.69 g; Tłuszcz: 72.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.97 g; Węglowodany ogółem: 308.86 g; W tym cukry: 53.56 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 8.50 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2186.73 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 297.51 g; W tym cukry: 39.77 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sól: 7.69 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2207.69 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 298.69 g; W tym cukry: 40.77 g; Błonnik pok.: 17.38 g; Sól: 6.29 g;                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2284.39 kcal; Białko ogółem: 116.84 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 305.93 g; W tym cukry: 32.26 g; Błonnik pok.: 12.62 g; Sól: 7.26 g;                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2693.45 kcal; Białko ogółem: 131.98 g; Tłuszcz: 96.90 g; Kw. tł. nasy.: 43.48 g; Węglowodany ogółem: 332.44 g; W tym cukry: 37.87 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 10.11 g;                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2631.69 kcal; Białko ogółem: 137.49 g; Tłuszcz: 79.51 g; Kw. tł. nasy.: 39.65 g; Węglowodany ogółem: 345.80 g; W tym cukry: 51.56 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 9.04 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 1969.77 kcal; Białko ogółem: 56.76 g; Tłuszcz: 49.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 333.36 g; W tym cukry: 60.15 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 5.45 g;                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2178.24 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 70.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 291.98 g; W tym cukry: 36.55 g; Błonnik pok.: 19.67 g; Sól: 8.25 g;                                                                                                                                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-01 poniedziałek | Śniadanie                 | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Paszтет sojowy z pomidorami 50 g ( <b>SOJ, GOR</b> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej: 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Serek homo. naturalny 90 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                         | II ŚN                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                         | Obiad                     | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez glutenu, bez mleka) 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml        | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Mięso drobiowe mielone w sosie wł 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )                                                             | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) (bez soli) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kluski leniwe z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</b> )<br>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Arbuz 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                    | Pomidorowa z ryżem * 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kluski leniwe z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</b> )<br>Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Arbuz 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Pomidorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL</b> )<br>Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Pomidorowa z ryżem * 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kluski leniwe z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</b> )<br>Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Arbuz 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL</b> )<br>Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g |
|                         | PD                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                      | Arbuz 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                         | Kolacja                   | Chleb bezglutenowy 120 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab gotowany 40 g<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                    | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>mielona Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab gotowany (bez soli) 40 g<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki (bez soli) 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| PN                      | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

2025-09-01 poniedziałek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wartość energetyczna: 2053.48 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 83.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 244.56 g; W tym cukry: 27.33 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 5.73 g; | Wartość energetyczna: 2373.19 kcal; Białko ogółem: 120.57 g; Tłuszcz: 72.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 320.65 g; W tym cukry: 49.59 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 9.85 g; | Wartość energetyczna: 2546.68 kcal; Białko ogółem: 123.36 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 367.44 g; W tym cukry: 101.16 g; Błonnik pok.: 16.64 g; Sól: 7.77 g; | Wartość energetyczna: 1112.61 kcal; Białko ogółem: 34.55 g; Tłuszcz: 19.82 g; Kw. tł. nasy.: 8.65 g; Węglowodany ogółem: 199.42 g; W tym cukry: 91.58 g; Błonnik pok.: 4.11 g; Sól: 2.13 g; | Wartość energetyczna: 887.42 kcal; Białko ogółem: 38.64 g; Tłuszcz: 23.70 g; Kw. tł. nasy.: 3.44 g; Węglowodany ogółem: 134.12 g; W tym cukry: 34.75 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 1.72 g; | Wartość energetyczna: 899.87 kcal; Białko ogółem: 36.50 g; Tłuszcz: 22.84 g; Kw. tł. nasy.: 3.40 g; Węglowodany ogółem: 143.95 g; W tym cukry: 33.29 g; Błonnik pok.: 14.72 g; Sól: 1.61 g; | Wartość energetyczna: 1112.61 kcal; Białko ogółem: 34.55 g; Tłuszcz: 19.82 g; Kw. tł. nasy.: 8.65 g; Węglowodany ogółem: 199.42 g; W tym cukry: 91.58 g; Błonnik pok.: 4.11 g; Sól: 2.13 g; | Wartość energetyczna: 761.31 kcal; Białko ogółem: 35.86 g; Tłuszcz: 21.11 g; Kw. tł. nasy.: 3.51 g; Węglowodany ogółem: 114.53 g; W tym cukry: 33.38 g; Błonnik pok.: 15.73 g; Sól: 1.97 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-02 wtorek | Śniadanie                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Hummus 50 g ( <b>SEZ</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g<br>Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | II ŚN                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                         | Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Hache wieprzowo-warzywne* 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Surówka z pora i jabłka () 200 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                         | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE</b> )<br>Buraczki gotowane b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )                                        | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Hache wieprzowo-warzywne* (bez soli) 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Ryż na sypko (bez soli) 180 g<br>Buraczki gotowane b/c (bez soli) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                            | Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Hache wieprzowo-warzywne* 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Surówka z pora i jabłka () 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Buraczki gotowane b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Hache wieprzowo-warzywne* 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Surówka z pora i jabłka () 200 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Hache wieprzowo-warzywne* 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Buraczki gotowane b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Risotto wegetariańskie* 300 g ( <b>SEL</b> )<br>Sos meksykański z fasolą 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Surówka z pora i jabłka () 200 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) * 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Hache wieprzowo-warzywne* 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Surówka z pora i jabłka () 200 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g |
|                   | PD                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                 | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Kolacja                                                                                                                                                                                       | Chleb bezglutenowy 120 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab gotowany 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                               | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> )<br>Mielona Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab gotowany (bez soli) 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | PN                                                                                                                                                                                            | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Wartość energetyczna: 2419.14 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz: 93.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 303.48 g; W tym cukry: 49.63 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 2.56 g; | Wartość energetyczna: 2536.00 kcal; Białko ogółem: 129.02 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 348.75 g; W tym cukry: 56.41 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 7.09 g;                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2513.72 kcal; Białko ogółem: 124.37 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 347.69 g; W tym cukry: 69.89 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 4.03 g;                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 962.62 kcal; Białko ogółem: 43.06 g; Tłuszcz: 31.99 g; Kw. tł. nasy.: 7.92 g; Węglowodany ogółem: 136.08 g; W tym cukry: 50.19 g; Błonnik pok.: 14.06 g; Sól: 1.73 g;                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 911.65 kcal; Białko ogółem: 42.78 g; Tłuszcz: 33.70 g; Kw. tł. nasy.: 8.29 g; Węglowodany ogółem: 115.02 g; W tym cukry: 21.28 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sól: 1.75 g;                                                                                    | Wartość energetyczna: 935.92 kcal; Białko ogółem: 36.26 g; Tłuszcz: 26.75 g; Kw. tł. nasy.: 4.86 g; Węglowodany ogółem: 143.22 g; W tym cukry: 31.19 g; Błonnik pok.: 13.60 g; Sól: 1.26 g;                                                | Wartość energetyczna: 771.06 kcal; Białko ogółem: 27.08 g; Tłuszcz: 17.93 g; Kw. tł. nasy.: 4.88 g; Węglowodany ogółem: 137.79 g; W tym cukry: 39.22 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sól: 1.97 g;                                         | Wartość energetyczna: 985.96 kcal; Białko ogółem: 44.81 g; Tłuszcz: 33.43 g; Kw. tł. nasy.: 8.65 g; Węglowodany ogółem: 138.13 g; W tym cukry: 47.76 g; Błonnik pok.: 16.35 g; Sól: 1.26 g;                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                       |



Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-03 środa | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <b>MLE</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                              | Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodatną wodą 40 g ( <b>GLUPSZ, SOJ</b> )<br>Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                        | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLUPSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                  | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                  | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                               | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> )<br>Mięso drobiowe mielone w sosie wł 120 g ( <b>GLUPSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> )                                                        | Jarzynowa z makaronem (bez mleka, bez soli)* 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> )<br>Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ</b> )<br>Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g<br>Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                          | Pieczarkowa z makaronem * 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> )<br>Kotlet pożarski-drobiowy 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 10 g | Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ</b> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ</b> )<br>Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLUPSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Pieczarkowa z makaronem * 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> )<br>Kotlety z ciecierzycy 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g |
|                  | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLUPSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</b> )                                                                                                                                                                 | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                  | Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLUPSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</b> )                                                                                                                                                          | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Kolacja          | Chleb bezglutenowy 120 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 40 g<br>Paszтет sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR</b> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLUPSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 90 g ( <b>MLE</b> )<br>Mielona Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLUPSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () (bez soli) 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, RYB</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g<br>Banan 150 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| PN               | Sok owocowo-warzynny 0,2L kubek 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2174.11 kcal; Białko ogółem: 81.87 g; Tłuszcz: 92.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 258.50 g; W tym cukry: 46.23 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 5.29 g;                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2358.57 kcal; Białko ogółem: 117.25 g; Tłuszcz: 74.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 314.99 g; W tym cukry: 64.82 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sól: 7.63 g;                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2347.30 kcal; Białko ogółem: 111.24 g; Tłuszcz: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 360.48 g; W tym cukry: 91.71 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 4.66 g;                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1009.20 kcal; Białko ogółem: 40.95 g; Tłuszcz: 40.20 g; Kw. tł. nasy.: 5.20 g; Węglowodany ogółem: 121.58 g; W tym cukry: 21.28 g; Błonnik pok.: 18.60 g; Sól: 2.50 g;                                                                                                             | Wartość energetyczna: 769.25 kcal; Białko ogółem: 35.19 g; Tłuszcz: 27.64 g; Kw. tł. nasy.: 4.15 g; Węglowodany ogółem: 96.53 g; W tym cukry: 12.76 g; Błonnik pok.: 17.08 g; Sól: 2.91 g;                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 681.60 kcal; Białko ogółem: 32.80 g; Tłuszcz: 12.67 g; Kw. tł. nasy.: 2.44 g; Węglowodany ogółem: 116.36 g; W tym cukry: 33.42 g; Błonnik pok.: 12.15 g; Sól: 2.00 g;                                                                                                       | Wartość energetyczna: 897.47 kcal; Białko ogółem: 27.44 g; Tłuszcz: 32.77 g; Kw. tł. nasy.: 3.37 g; Węglowodany ogółem: 121.50 g; W tym cukry: 20.31 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 1.74 g;                                                | Wartość energetyczna: 695.64 kcal; Białko ogółem: 37.29 g; Tłuszcz: 14.48 g; Kw. tł. nasy.: 2.91 g; Węglowodany ogółem: 111.74 g; W tym cukry: 33.46 g; Błonnik pok.: 12.81 g; Sól: 1.99 g;                                                                                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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                                                                                                                                                                                                                           |                   |
|---------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 2025-09-04 czwartek | Śniadanie                                                   | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Schab gotowany 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Kasza manna na mleku 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Mielona Szyńska Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b><u>SOJ,</u></b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW,</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Schab gotowany (bez soli) 40 g<br>Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |
|                     | II SN                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |
|                     | Obiad                                                       | Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <b><u>GOR,</u></b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                         | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<br>Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 120 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )                                                 | Ziemniaczana *(bez mleka, bez soli) 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<br>Schab gotowany (bez soli) 100 g<br>Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b><u>GOR,</u></b> )<br>Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                            | Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Fasolka po bretońsku 300 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <b><u>GOR,</u></b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b><u>SEL, GLU JECZ,</u></b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <b><u>GOR,</u></b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b><u>SEL, GLU JECZ,</u></b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <b><u>GOR,</u></b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Ziemniaczana *(bez glutenu) 300 ml ( <b><u>MLE, SEL,</u></b> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g |                   |
|                     | PD                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                             | Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                       | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                         | Wafle ryżowe 30 g |
|                     | Kolacja                                                     | Chleb bezglutenowy 120 g ( <b><u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Tofu 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 40 g<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                              | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>mielona Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>Pasta z soczewicy czerwonej 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                     | Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta (bez soli) 300 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |
| PN                  | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-04 czwartek |           | Wartość energetyczna: 2157.13 kcal; Białko ogółem: 107.83 g; Tłuszcz: 79.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 256.70 g; W tym cukry: 26.51 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 5.25 g;                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2727.34 kcal; Białko ogółem: 135.95 g; Tłuszcz: 86.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 364.36 g; W tym cukry: 46.30 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 8.12 g;                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2176.77 kcal; Białko ogółem: 125.56 g; Tłuszcz: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 294.98 g; W tym cukry: 55.31 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 2.58 g;                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 1022.72 kcal; Białko ogółem: 32.39 g; Tłuszcz: 30.08 g; Kw. tł. nasy.: 5.55 g; Węglowodany ogółem: 164.69 g; W tym cukry: 23.21 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 4.29 g;                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 966.90 kcal; Białko ogółem: 33.13 g; Tłuszcz: 28.73 g; Kw. tł. nasy.: 4.91 g; Węglowodany ogółem: 120.82 g; W tym cukry: 11.37 g; Błonnik pok.: 13.62 g; Sól: 4.17 g;                                                                                                          | Wartość energetyczna: 867.38 kcal; Białko ogółem: 31.58 g; Tłuszcz: 27.09 g; Kw. tł. nasy.: 4.21 g; Węglowodany ogółem: 130.29 g; W tym cukry: 24.01 g; Błonnik pok.: 14.67 g; Sól: 1.60 g;                                                                                                        | Wartość energetyczna: 921.74 kcal; Białko ogółem: 29.61 g; Tłuszcz: 18.83 g; Kw. tł. nasy.: 1.85 g; Węglowodany ogółem: 168.24 g; W tym cukry: 22.28 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 4.49 g;                                                   | Wartość energetyczna: 810.23 kcal; Białko ogółem: 47.42 g; Tłuszcz: 18.77 g; Kw. tł. nasy.: 3.59 g; Węglowodany ogółem: 117.36 g; W tym cukry: 21.24 g; Błonnik pok.: 10.77 g; Sól: 1.89 g;                                                                                                     |
|                     | Śniadanie | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasztecik sojowy z pomidorami 50 g ( <b>SOJ, GOR.</b> )<br>Twaróg półtłusty 90 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Arbuz 150 g<br>Mix salat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Mielona Szynekowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab gotowany (bez soli) 40 g<br>Twaróg półtłusty 90 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Mix salat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2025-09-05 piątek   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                     | Obiad     | Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                      | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )              | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLUPSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem*(bez soli) 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                          | Szpinakowa z zacierką * 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryba w cieście 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Szpinakowa z zacierką * 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g |
|                     | PD        | Arbuz 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Kolacja             |           | Chleb bezglutenowy 120 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                             | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z jaj (bez mleka) 100 g ( <b>JAJ.</b> )<br>Mielony Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                     |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

| Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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 |  |
| 2025-09-05 piątek                                                               | PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             |                           |  |                              |  |                             |  |
|                                                                                 |    | Wartość energetyczna: 2095.20 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 278.05 g; W tym cukry: 62.77 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 5.38 g; | Wartość energetyczna: 2488.35 kcal; Białko ogółem: 121.00 g; Tłuszcz: 88.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 310.74 g; W tym cukry: 58.82 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sól: 10.33 g; | Wartość energetyczna: 2072.62 kcal; Białko ogółem: 112.69 g; Tłuszcz: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 271.62 g; W tym cukry: 66.30 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 6.27 g; | Wartość energetyczna: 956.90 kcal; Białko ogółem: 37.45 g; Tłuszcz: 33.99 g; Kw. tł. nasy.: 2.89 g; Węglowodany ogółem: 132.14 g; W tym cukry: 46.14 g; Błonnik pok.: 13.90 g; Sól: 1.56 g; | Wartość energetyczna: 670.41 kcal; Białko ogółem: 37.77 g; Tłuszcz: 11.57 g; Kw. tł. nasy.: 0.92 g; Węglowodany ogółem: 110.54 g; W tym cukry: 36.64 g; Błonnik pok.: 13.45 g; Sól: 1.83 g; | Wartość energetyczna: 714.37 kcal; Białko ogółem: 38.32 g; Tłuszcz: 11.57 g; Kw. tł. nasy.: 0.98 g; Węglowodany ogółem: 120.41 g; W tym cukry: 47.29 g; Błonnik pok.: 13.11 g; Sól: 1.83 g; | Wartość energetyczna: 743.49 kcal; Białko ogółem: 18.39 g; Tłuszcz: 17.62 g; Kw. tł. nasy.: 1.51 g; Węglowodany ogółem: 135.28 g; W tym cukry: 55.27 g; Błonnik pok.: 16.06 g; Sól: 1.43 g; | Wartość energetyczna: 730.24 kcal; Białko ogółem: 37.98 g; Tłuszcz: 12.34 g; Kw. tł. nasy.: 1.00 g; Węglowodany ogółem: 124.16 g; W tym cukry: 47.25 g; Błonnik pok.: 14.43 g; Sól: 1.86 g; |                           |  |                              |  |                             |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                   |                                                                                                                                                                                                 | W-wa- WOL GL Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                | W-wa- WOL ŚCZP Rozdrobniona/Mielona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | W-wa- WOL ŚCZP 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 |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| 2025-09-06 sobota | Śniadanie                                                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ, MLE</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab gotowany 40 g<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homo. naturalny 90 g ( <b>MLE</b> )<br>mielona Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homo. naturalny 90 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab gotowany (bez soli) 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g |                           |                           |                           |                              |                             |
|                   | II ŚN                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                           |                           |                           |                              |                             |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                           | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 200 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                       | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> )                                                                                                                                            | Koperkowa z ryżem (bez mleka, bez soli)* 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Gulasz wieprzowy (bez soli) 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g<br>Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                   |                           |                           |                           |                              |                             |
|                   | PD                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                           |                           |                           |                              |                             |
|                   | Kolacja                                                                                                                                                                                         | Chleb bezglutenowy 120 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ, MLE</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasztet z soczewicy * 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                           | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>mielona Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                 |                           |                           |                           |                              |                             |
|                   | PN                                                                                                                                                                                              | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Wafle ryżowe 20 g                                                                                                                                                                                                                                   | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                        |                           |                           |                           |                              |                             |
|                   | Wartość energetyczna: 2556.11 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 106.22 g; Kw. tł. nasy.: 40.01 g; Węglowodany ogółem: 307.43 g; W tym cukry: 45.35 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 3.84 g; | Wartość energetyczna: 2606.31 kcal; Białko ogółem: 117.75 g; Tłuszcz: 82.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 361.26 g; W tym cukry: 100.12 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 8.47 g;                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2057.47 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 65.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 281.71 g; W tym cukry: 55.42 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 4.00 g;                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                           |                           |                           |                              |                             |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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 |
|----------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| 2025-09-07 niedziela | Śniadanie | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g<br>1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g<br>( <u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 90 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab gotowany 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 90 g ( <u>MLE</u> )<br>Mielona Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab gotowany (bez soli) 40 g<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 90 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g           |                           |                           |                           |                              |                             |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                           |                           |                           |                              |                             |
|                      | Obiad     | Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                     | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> )<br>Mięso drobiowe mielone w sosie wł 120 g ( <u>GLUPSZ</u> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <u>MLE</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> )                                                      | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> )<br>Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g<br>Sos koperkowy *(bez soli) 80 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> )<br>Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g<br>Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                           |                           |                           |                           |                              |                             |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                           |                           |                           |                              |                             |
|                      | Kolacja   | Chleb bezglutenowy 120 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 40 g<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 90 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g szt<br>Jabłko 150 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                  | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLUPSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 90 g ( <u>MLE</u> )<br>Mielona Szynekowa Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g         | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLUPSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 90 g ( <u>MLE</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g<br>Jabłko 150 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g |                           |                           |                           |                              |                             |
|                      | PN        | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chalka 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                           |                           |                           |                              |                             |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-07 niedziela    |           | Wartość energetyczna: 2431.77 kcal; Białko ogółem: 126.78 g; Tłuszcz: 93.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 276.20 g; W tym cukry: 41.62 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 2.70 g;                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2685.34 kcal; Białko ogółem: 141.64 g; Tłuszcz: 82.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 351.86 g; W tym cukry: 56.40 g; Błonnik pok.: 18.10 g; Sól: 7.75 g;                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2393.49 kcal; Białko ogółem: 141.15 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 296.24 g; W tym cukry: 43.33 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 4.00 g;                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                         | Śniadanie | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Twarożek z papryką 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g           | Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>mielona Szyunka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> )<br>Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g       | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab gotowany (bez soli) 40 g<br>Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2025-09-08 poniedziałek |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                         | Obiad     | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka, bez soli) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Knedle z truskawkami * 300 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                          | Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )<br>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Surówka żydowska z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> )<br>Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Surówka żydowska z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )<br>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g |
|                         | PD        | Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |



Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-08 poniedziałek | Kolacja | Chleb bezglutenowy 120 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Schab gotowany 40 g<br>Buraczki z jabłkiem b/c 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Mielona Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Buraczki z jabłkiem b/c (bez soli) 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                             |
|                         | PN      | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                             |
|                         |         | Wartość energetyczna: 2094.65 kcal; Białko ogółem: 83.01 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 266.65 g; W tym cukry: 46.35 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 3.60 g;                                                                                         | Wartość energetyczna: 2609.50 kcal; Białko ogółem: 129.47 g; Tłuszcz: 86.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 338.42 g; W tym cukry: 61.70 g; Błonnik pok.: 19.05 g; Sól: 7.87 g;                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2291.60 kcal; Białko ogółem: 81.44 g; Tłuszcz: 52.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 390.60 g; W tym cukry: 85.39 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 5.03 g;                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1187.07 kcal; Białko ogółem: 45.81 g; Tłuszcz: 23.68 g; Kw. tł. nasy.: 6.11 g; Węglowodany ogółem: 206.51 g; W tym cukry: 113.58 g; Błonnik pok.: 6.17 g; Sól: 0.83 g; | Wartość energetyczna: 883.10 kcal; Białko ogółem: 37.74 g; Tłuszcz: 29.43 g; Kw. tł. nasy.: 5.70 g; Węglowodany ogółem: 118.35 g; W tym cukry: 26.09 g; Błonnik pok.: 15.73 g; Sól: 2.59 g; | Wartość energetyczna: 915.33 kcal; Białko ogółem: 37.14 g; Tłuszcz: 27.42 g; Kw. tł. nasy.: 5.47 g; Węglowodany ogółem: 134.02 g; W tym cukry: 35.64 g; Błonnik pok.: 9.62 g; Sól: 2.55 g; | Wartość energetyczna: 1149.41 kcal; Białko ogółem: 41.18 g; Tłuszcz: 20.76 g; Kw. tł. nasy.: 5.19 g; Węglowodany ogółem: 209.20 g; W tym cukry: 113.54 g; Błonnik pok.: 7.81 g; Sól: 0.79 g; | Wartość energetyczna: 829.80 kcal; Białko ogółem: 30.28 g; Tłuszcz: 25.09 g; Kw. tł. nasy.: 4.49 g; Węglowodany ogółem: 125.97 g; W tym cukry: 35.56 g; Błonnik pok.: 10.37 g; Sól: 2.41 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-09 wtorek | Śniadanie                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 40 g<br>Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>mielony Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | II ŚN                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                         | Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                          | Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )                                                                                             | Solferino (bez mleka, bez soli)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kasza gryczana 180 g<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ</b> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ</b> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Solferino (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g ( <b>SOJ, SEL, GLU JECZ</b> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Solferino (bez glutenu)* 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g |
|                   | PD                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | Kolacja                                                                                                                                                                                       | Chleb bezglutenowy 120 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab gotowany 40 g<br>Hummus 50 g ( <b>SEZ</b> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                               | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Mielona Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab gotowany (bez soli) 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| PN                | Chleb bezglutenowy 50 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Twarożek z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 10 g               | Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | Wartość energetyczna: 2247.29 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 83.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 284.39 g; W tym cukry: 33.10 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 3.95 g; | Wartość energetyczna: 2578.32 kcal; Białko ogółem: 131.87 g; Tłuszcz: 79.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 344.39 g; W tym cukry: 46.98 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 7.46 g;                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2421.86 kcal; Białko ogółem: 121.34 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 353.81 g; W tym cukry: 42.33 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 4.00 g;                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1105.24 kcal; Białko ogółem: 49.97 g; Tłuszcz: 23.62 g; Kw. tł. nasy.: 5.80 g; Węglowodany ogółem: 182.58 g; W tym cukry: 50.02 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 1.78 g;                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 978.16 kcal; Białko ogółem: 43.57 g; Tłuszcz: 19.91 g; Kw. tł. nasy.: 6.13 g; Węglowodany ogółem: 166.21 g; W tym cukry: 29.90 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sól: 1.79 g;                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 970.27 kcal; Białko ogółem: 37.65 g; Tłuszcz: 16.00 g; Kw. tł. nasy.: 5.86 g; Węglowodany ogółem: 177.06 g; W tym cukry: 55.05 g; Błonnik pok.: 17.04 g; Sól: 1.78 g;                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 850.72 kcal; Białko ogółem: 20.72 g; Tłuszcz: 16.96 g; Kw. tł. nasy.: 3.16 g; Węglowodany ogółem: 156.17 g; W tym cukry: 57.67 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 1.43 g;                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 910.99 kcal; Białko ogółem: 36.35 g; Tłuszcz: 14.65 g; Kw. tł. nasy.: 5.62 g; Węglowodany ogółem: 166.27 g; W tym cukry: 55.70 g; Błonnik pok.: 16.06 g; Sól: 1.90 g;                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-10 środa | Śniadanie | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasztet sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodatną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )<br>Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab gotowany (bez soli) 40 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                          |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                  | Obiad     | Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g<br>Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sałata lodowa z kefirem 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Dynia duszona z olejem* (bez glutenu) 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                           | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Mięso drobiowe mielone w sosie wł 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE</b> )<br>Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )                            | Grysikowa z ziemniakami* (bez soli) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka (bez soli) 100 g<br>Sos bazyliowy ( bez soli)* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g<br>Dynia duszona z olejem* (bez soli) 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sałata lodowa z kefirem (bez soli) 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sałata lodowa z kefirem 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Grysikowa z ziemniakami* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sałata lodowa z kefirem 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Grysikowa z ziemniakami* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )<br>Sos pieczarkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Sałata lodowa z kefirem 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml ( <b>SEL</b> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sałata lodowa z kefirem 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g |
|                  | PD        | Brzoskwinia 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                  | Kolacja   | Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL</b> )<br>Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml<br>Brzoskwinia 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                                                                                                                        | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Mielona Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g        | Risotto z mięsem wieprz i warzywami* (bez soli) 300 g ( <b>SEL</b> )<br>Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Brzoskwinia 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                  | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-10 środa    | Wartość energetyczna: 2082.54 kcal; Białko ogółem: 81.45 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 272.25 g; W tym cukry: 57.13 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 4.22 g;                                                                                        | Wartość energetyczna: 2618.41 kcal; Białko ogółem: 124.95 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 352.03 g; W tym cukry: 62.83 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 7.06 g;                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2068.18 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 301.44 g; W tym cukry: 67.80 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 2.73 g;                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 1103.70 kcal; Białko ogółem: 68.36 g; Tłuszcz: 40.52 g; Kw. tł. nasy.: 10.44 g; Węglowodany ogółem: 120.92 g; W tym cukry: 31.49 g; Błonnik pok.: 13.25 g; Sól: 1.98 g;                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1063.80 kcal; Białko ogółem: 68.36 g; Tłuszcz: 40.52 g; Kw. tł. nasy.: 10.44 g; Węglowodany ogółem: 110.94 g; W tym cukry: 21.51 g; Błonnik pok.: 13.25 g; Sól: 1.98 g;                                                                                                | Wartość energetyczna: 1152.38 kcal; Białko ogółem: 68.45 g; Tłuszcz: 42.21 g; Kw. tł. nasy.: 10.29 g; Węglowodany ogółem: 127.79 g; W tym cukry: 33.89 g; Błonnik pok.: 14.73 g; Sól: 1.86 g;                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 1190.92 kcal; Białko ogółem: 31.36 g; Tłuszcz: 26.41 g; Kw. tł. nasy.: 7.77 g; Węglowodany ogółem: 210.71 g; W tym cukry: 53.93 g; Błonnik pok.: 11.30 g; Sól: 1.05 g;                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1077.09 kcal; Białko ogółem: 67.22 g; Tłuszcz: 40.31 g; Kw. tł. nasy.: 10.41 g; Węglowodany ogółem: 116.21 g; W tym cukry: 31.99 g; Błonnik pok.: 13.76 g; Sól: 2.08 g;                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2025-09-11 czwartek | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Filet z kurczaka gotowany 40 g<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                              | Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ,)<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki (bez soli) 100 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                     | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                     | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ,)<br>Łopatka wieprzowa pieczona 100 g<br>Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL</b> ,)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)                                                                                                 | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (bez soli) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Makaron (bez soli) 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                           | Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)<br>Łazanki z kapustą i kiełbasą 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ,)<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL</b> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)<br>Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ,)<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL</b> ,)<br>Łopatka wieprzowa pieczona 100 g<br>Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL</b> ,)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g |
| PD                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                             | Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kolacja             | Chleb bezglutenowy 120 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Paszтет z ciecierzycy * 100 g ( <b>JAJ</b> ,)<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>mielona Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ,)<br>Mielona Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ,)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Schab gotowany (bez soli) 60 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-11 czwartek | PN        | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                    | Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</b> )<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                               | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbatniki Be Be 16g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2601.84 kcal; Białko ogółem: 115.28 g; Tłuszcz: 106.04 g; Kw. tł. nasy.: 43.45 g; Węglowodany ogółem: 300.36 g; W tym cukry: 48.12 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 4.81 g;                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2545.89 kcal; Białko ogółem: 131.25 g; Tłuszcz: 76.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 351.87 g; W tym cukry: 70.10 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 8.67 g;                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2450.07 kcal; Białko ogółem: 125.10 g; Tłuszcz: 78.26 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 322.45 g; W tym cukry: 67.28 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 4.10 g;                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 1077.96 kcal; Białko ogółem: 36.49 g; Tłuszcz: 45.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 139.37 g; W tym cukry: 41.33 g; Błonnik pok.: 16.31 g; Sól: 4.08 g;                                                                                                         | Wartość energetyczna: 980.68 kcal; Białko ogółem: 44.53 g; Tłuszcz: 36.64 g; Kw. tł. nasy.: 7.28 g; Węglowodany ogółem: 122.29 g; W tym cukry: 30.91 g; Błonnik pok.: 18.49 g; Sól: 2.31 g;                                                                             | Wartość energetyczna: 978.74 kcal; Białko ogółem: 37.12 g; Tłuszcz: 32.54 g; Kw. tł. nasy.: 5.24 g; Węglowodany ogółem: 141.51 g; W tym cukry: 43.66 g; Błonnik pok.: 13.83 g; Sól: 2.01 g;                                                                                            | Wartość energetyczna: 985.15 kcal; Białko ogółem: 31.48 g; Tłuszcz: 30.41 g; Kw. tł. nasy.: 7.33 g; Węglowodany ogółem: 154.55 g; W tym cukry: 40.62 g; Błonnik pok.: 15.84 g; Sól: 2.47 g;                                                                                                     | Wartość energetyczna: 850.86 kcal; Białko ogółem: 49.28 g; Tłuszcz: 23.92 g; Kw. tł. nasy.: 7.80 g; Węglowodany ogółem: 117.16 g; W tym cukry: 38.72 g; Błonnik pok.: 14.92 g; Sól: 2.75 g;                                                                                       |
| 2025-09-12 piątek   | Śniadanie | Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ, MLE</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z soczewicy czerwonej 100 g<br>Sliwka 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Mielony Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab gotowany (bez soli) 40 g<br>Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                     | II SN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                     | Obiad     | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                    | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE</b> )<br>Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> )                             | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka, bez soli)* 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ryba pieczona (Miruna) (bez soli 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g<br>Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                              | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ryba w cieście 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g<br>Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pyzy ziemniaczane* 300 g<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Cukier 10 g |
| PD                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                     |           | Śliwka 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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                                                                                                                                                                 |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-12 piątek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb bezglutenowy 120 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Schab gotowany 40 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                      | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mielona Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g<br>Pasta z jaj (bez mleka) 100 g ( <b>JAJ.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                                                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g   |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             |
|                   | PN                                                                                                                                                                                                                                                         | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             |
|                   |                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2133.43 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 282.51 g; W tym cukry: 55.21 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 3.82 g;                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2432.54 kcal; Białko ogółem: 123.92 g; Tłuszcz: 73.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 328.65 g; W tym cukry: 77.82 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sól: 8.63 g;                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2238.64 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 56.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 341.88 g; W tym cukry: 88.59 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 4.46 g;                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 896.10 kcal; Białko ogółem: 34.36 g; Tłuszcz: 33.11 g; Kw. tł. nasy.: 2.78 g; Węglowodany ogółem: 122.22 g; W tym cukry: 33.43 g; Błonnik pok.: 14.38 g; Sól: 1.98 g; | Wartość energetyczna: 638.21 kcal; Białko ogółem: 34.09 g; Tłuszcz: 17.44 g; Kw. tł. nasy.: 1.27 g; Węglowodany ogółem: 92.25 g; W tym cukry: 19.94 g; Błonnik pok.: 13.18 g; Sól: 2.84 g; | Wartość energetyczna: 678.11 kcal; Białko ogółem: 34.09 g; Tłuszcz: 17.44 g; Kw. tł. nasy.: 1.27 g; Węglowodany ogółem: 102.23 g; W tym cukry: 29.92 g; Błonnik pok.: 13.18 g; Sól: 2.84 g; | Wartość energetyczna: 904.52 kcal; Białko ogółem: 20.71 g; Tłuszcz: 13.38 g; Kw. tł. nasy.: 3.36 g; Węglowodany ogółem: 177.90 g; W tym cukry: 38.44 g; Błonnik pok.: 11.93 g; Sól: 3.41 g; | Wartość energetyczna: 673.32 kcal; Białko ogółem: 33.69 g; Tłuszcz: 17.40 g; Kw. tł. nasy.: 1.26 g; Węglowodany ogółem: 101.49 g; W tym cukry: 29.92 g; Błonnik pok.: 13.11 g; Sól: 2.84 g; |
| 2025-09-13 sobota | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 90 g ( <b>MLE.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Twarożek 90 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Schab gotowany (bez soli) 40 g<br>Twarożek 90 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             |
|                   | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             |
| Obiad             | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami (bez glutenu)* 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Mięso drobiowe mielone w sosie wł 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE.</b> )<br>Buraczki gotowane b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )                          | Selerowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami (bez soli)* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             |

| Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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 |
| 2025-09-13 sobota                                                               | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                           |                           |                           |                              |                             |
|                                                                                 | Kolacja   | Chleb bezglutenowy 120 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b>MLE.</b> )<br>Schab gotowany 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                                | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>mielona Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 90 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g                                         |                           |                           |                           |                              |                             |
|                                                                                 | PN        | Chleb bezglutenowy 50 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                        | Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                           |                           |                           |                              |                             |
|                                                                                 |           | Wartość energetyczna: 2437.11 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 100.52 g; Kw. tł. nasy.: 40.60 g; Węglowodany ogółem: 284.61 g; W tym cukry: 41.25 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 3.28 g;                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2594.78 kcal; Białko ogółem: 125.07 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 360.38 g; W tym cukry: 64.53 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 7.71 g;                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2204.27 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 311.73 g; W tym cukry: 49.55 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 3.79 g;                                                                                                                                                                            |                           |                           |                           |                              |                             |
| 2025-09-14 niedziela                                                            | Śniadanie | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 40 g<br>Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>mielony Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Serek ziarnisty naturalny 90 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g |                           |                           |                           |                              |                             |
|                                                                                 | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                           |                           |                           |                              |                             |



Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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 |
|----------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| 2025-09-14 niedziela | Obiad   | Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                  | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <u>MLE.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )                                        | Pomidorowa z makaronem (bez mleka, bez soli)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Pulpet wieprzowy (bez soli) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos szpinakowy (bez soli)* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                     |                           |                           |                           |                              |                             |
|                      | PD      |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                           |                           |                           |                              |                             |
|                      | Kolacja | Chleb bezglutenowy 120 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 90 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mielona Piers 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> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem (bez soli) 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab gotowany (bez soli) 40 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5 g |                           |                           |                           |                              |                             |
|                      | PN      | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                           |                           |                           |                              |                             |
|                      |         | Wartość energetyczna: 2206.09 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 84.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 269.04 g; W tym cukry: 43.31 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 3.39 g;                                                                                                | Wartość energetyczna: 2761.57 kcal; Białko ogółem: 140.95 g; Tłuszcz: 87.65 g; Kw. tł. nasy.: 39.36 g; Węglowodany ogółem: 354.52 g; W tym cukry: 56.04 g; Błonnik pok.: 15.63 g; Sól: 7.91 g;                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2242.39 kcal; Białko ogółem: 114.10 g; Tłuszcz: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 305.79 g; W tym cukry: 49.05 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sól: 4.27 g;                                                                                                                                                                  |                           |                           |                           |                              |                             |

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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