

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z białek z natką pietruszki (bez mleka) 100 g (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
II SN				Biskopity 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)			
Obiad	Brokulowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokulowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokulowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokulowa z ryżem brązowym (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokulowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokulowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokulowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokulowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokulowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (RYB, MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (RYB, MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (RYB, MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus 50 g (SEZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2482.22 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 67.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 376.11 g; W tym cukry: 109.05 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 9.16 g; WW: 35.51 Por.: 16.02 %; : 60.61 %; Ener. z T: 24.63 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 2508.43 mg;	Wartość energetyczna: 2469.79 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 375.00 g; W tym cukry: 107.56 g; Błonnik pok.: 19.29 g; Sól: 8.33 g; WW: 35.62 Por.: 16.99 %; : 60.73 %; Ener. z T: 23.37 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 2559.57 mg;	Wartość energetyczna: 2729.64 kcal; Białko ogółem: 122.58 g; Tłuszcz: 84.01 g; Kw. tł. nasy.: 37.32 g; Węglowodany ogółem: 377.09 g; W tym cukry: 108.69 g; Błonnik pok.: 17.63 g; Sól: 8.16 g; WW: 35.95 Por.: 17.96 %; : 55.26 %; Ener. z T: 27.70 %; Ener. z Bł.: 1.29 %; K: 2830.18 mg;	Wartość energetyczna: 2518.50 kcal; Białko ogółem: 117.88 g; Tłuszcz: 82.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 342.21 g; W tym cukry: 82.95 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 8.26 g; WW: 31.90 Por.: 18.72 %; : 54.35 %; Ener. z T: 29.66 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3254.27 mg;	Wartość energetyczna: 2531.54 kcal; Białko ogółem: 127.13 g; Tłuszcz: 92.58 g; Kw. tł. nasy.: 41.01 g; Węglowodany ogółem: 314.31 g; W tym cukry: 24.40 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 10.82 g; WW: 28.38 Por.: 20.09 %; : 49.66 %; Ener. z T: 32.91 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3747.73 mg;	Wartość energetyczna: 2785.11 kcal; Białko ogółem: 115.77 g; Tłuszcz: 78.39 g; Kw. tł. nasy.: 40.19 g; Węglowodany ogółem: 411.33 g; W tym cukry: 107.86 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 10.24 g; WW: 39.11 Por.: 16.63 %; : 59.07 %; Ener. z T: 25.33 %; Ener. z Bł.: 1.50 %; K: 2561.13 mg;	Wartość energetyczna: 2188.26 kcal; Białko ogółem: 69.10 g; Tłuszcz: 50.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 243.68 g; W tym cukry: 121.22 g; Błonnik pok.: 17.46 g; Sól: 6.09 g; WW: 35.48 Por.: 12.63 %; : 67.86 %; Ener. z T: 20.69 %; Ener. z Bł.: 1.60 %; K: 2029.38 mg;	Wartość energetyczna: 1999.94 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 77.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 243.68 g; W tym cukry: 29.91 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 7.58 g; WW: 21.32 Por.: 18.80 %; : 48.74 %; Ener. z T: 34.82 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 2461.23 mg;	Wartość energetyczna: 2741.56 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 88.12 g; Kw. tł. nasy.: 42.57 g; Węglowodany ogółem: 392.22 g; W tym cukry: 118.15 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 8.14 g; WW: 37.19 Por.: 14.84 %; : 57.23 %; Ener. z T: 28.93 %; Ener. z Bł.: 1.60 %; K: 2514.23 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	
2025-10-14 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztecik drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 40 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Schab gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II SN				Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)			
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dymna z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g (SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kopytka ziemniaczane* 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, S02.) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g (SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD				Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)			
	Kolejacja	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Twarożek 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (SOJ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	
	Wartość energetyczna: 2279.58 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 82.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 286.30 g; W tym cukry: 67.61 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 6.83 g; WW: 25.32 Por.: 18.49 %; : 50.24 %; Ener. z T: 32.57 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3570.76 mg;	Wartość energetyczna: 2221.83 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 69.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 307.58 g; W tym cukry: 83.05 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 6.10 g; WW: 27.75 Por.: 18.14 %; : 55.37 %; Ener. z T: 28.20 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3899.74 mg;	Wartość energetyczna: 2209.80 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 321.74 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 4.69 g; WW: 28.52 Por.: 18.52 %; : 56.87 %; Ener. z T: 26.20 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 4191.54 mg;	Wartość energetyczna: 2202.11 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 321.74 g; W tym cukry: 82.24 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 5.71 g; WW: 29.41 Por.: 17.87 %; : 58.44 %; Ener. z T: 26.53 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3845.96 mg;	Wartość energetyczna: 2674.14 kcal; Białko ogółem: 119.63 g; Tłuszcz: 98.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 341.44 g; W tym cukry: 41.21 g; Błonnik pok.: 41.56 g; Sól: 9.06 g; WW: 29.94 Por.: 17.89 %; : 51.07 %; Ener. z T: 33.31 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 3649.68 mg;	Wartość energetyczna: 2712.05 kcal; Białko ogółem: 128.23 g; Tłuszcz: 84.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 370.62 g; W tym cukry: 108.40 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 8.45 g; WW: 33.87 Por.: 18.91 %; : 54.66 %; Ener. z T: 27.91 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4251.42 mg;	Wartość energetyczna: 1810.09 kcal; Białko ogółem: 49.45 g; Tłuszcz: 40.30 g; Kw. tł. nasy.: 13.98 g; Węglowodany ogółem: 314.87 g; W tym cukry: 66.80 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 4.10 g; WW: 29.24 Por.: 10.93 %; : 69.58 %; Ener. z T: 20.04 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 2559.00 mg;	Wartość energetyczna: 2277.04 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 77.13 g; Kw. tł. nasy.: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 306.32 g; W tym cukry: 61.81 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 6.11 g; WW: 26.95 Por.: 18.11 %; : 53.81 %; Ener. z T: 30.49 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 3382.37 mg;	Wartość energetyczna: 2395.82 kcal; Białko ogółem: 84.55 g; Tłuszcz: 95.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 310.31 g; W tym cukry: 63.10 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sól: 7.37 g; WW: 27.13 Por.: 14.12 %; : 51.81 %; Ener. z T: 35.74 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 2654.06 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydźz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z brokuła * 90 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z brokuła * 90 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
II SN				Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)			
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 100 g (MLE, SO2.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z jabłkiem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluskі śląskie* 300 g (JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z jabłkiem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z jabłkiem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet z jaj-pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)			
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ser żółty 50 g (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 80 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 100 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
2025-10-15 środa		Wartość energetyczna: 2649.27 kcal; Białko ogółem: 124.49 g; Tłuszcz: 99.45 g; Kw. tł. nasy.: 39.22 g; Węglowodany ogółem: 319.99 g; W tym cukry: 45.06 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 9.69 g; WW: 28.98 Por; : 18.80 %; : 48.31 %; Ener. z T: 33.79 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3955.12 mg;	Wartość energetyczna: 2158.67 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 54.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 317.14 g; W tym cukry: 68.99 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 7.84 g; WW: 29.51 Por; : 20.56 %; : 58.77 %; Ener. z T: 22.59 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3888.49 mg;	Wartość energetyczna: 2179.37 kcal; Białko ogółem: 113.97 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 318.38 g; W tym cukry: 70.10 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 7.10 g; WW: 29.81 Por; : 20.92 %; : 58.44 %; Ener. z T: 22.47 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3992.35 mg;	Wartość energetyczna: 2315.94 kcal; Białko ogółem: 120.20 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 340.34 g; W tym cukry: 73.67 g; Błonnik pok.: 18.13 g; Sól: 7.40 g; WW: 32.24 Por; : 20.76 %; : 58.78 %; Ener. z T: 23.14 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 3458.84 mg;	Wartość energetyczna: 2644.11 kcal; Białko ogółem: 142.11 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasy.: 41.48 g; Węglowodany ogółem: 343.88 g; W tym cukry: 33.55 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 10.69 g; WW: 31.56 Por; : 21.50 %; : 52.02 %; Ener. z T: 28.86 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4512.94 mg;	Wartość energetyczna: 2518.75 kcal; Białko ogółem: 130.08 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 344.40 g; W tym cukry: 54.87 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 9.59 g; WW: 31.57 Por; : 20.66 %; : 54.69 %; Ener. z T: 25.62 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4065.40 mg;	Wartość energetyczna: 2047.19 kcal; Białko ogółem: 53.49 g; Tłuszcz: 56.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 343.77 g; W tym cukry: 65.54 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 6.20 g; WW: 32.11 Por; : 10.45 %; : 67.17 %; Ener. z T: 24.73 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3242.89 mg;	Wartość energetyczna: 2249.27 kcal; Białko ogółem: 111.35 g; Tłuszcz: 57.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.56 g; Węglowodany ogółem: 332.35 g; W tym cukry: 53.46 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 8.75 g; WW: 29.68 Por; : 19.80 %; : 59.10 %; Ener. z T: 22.82 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 4163.19 mg;	Wartość energetyczna: 2736.94 kcal; Białko ogółem: 114.17 g; Tłuszcz: 104.64 g; Kw. tł. nasy.: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 339.83 g; W tym cukry: 52.74 g; Błonnik pok.: 42.11 g; Sól: 8.54 g; WW: 29.88 Por; : 16.69 %; : 49.67 %; Ener. z T: 34.41 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 4221.73 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 100 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 100 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 100 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Schab gotowany 40 g Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i cebuli 100 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
II ŚN				Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g			
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Leczo wegetariańskie z soczewicą* 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
Kolejka	Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatką jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatką jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatką jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatką jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałatką jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałatką jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatką jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Sałatką jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2364.47 kcal; Białko ogółem: 112.82 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 340.85 g; W tym cukry: 47.96 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 9.16 g; WW: 31.46 Por.: 19.09 %; : 57.66 %; Ener. z T: 25.10 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3159.44 mg;	Wartość energetyczna: 2327.59 kcal; Białko ogółem: 113.16 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 343.31 g; W tym cukry: 52.17 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 6.85 g; WW: 31.84 Por.: 19.45 %; : 59.00 %; Ener. z T: 23.55 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3206.12 mg;	Wartość energetyczna: 2396.45 kcal; Białko ogółem: 130.96 g; Tłuszcz: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 345.24 g; W tym cukry: 50.12 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 6.76 g; WW: 35.02 Por.: 21.86 %; : 57.62 %; Ener. z T: 22.41 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3821.20 mg;	Wartość energetyczna: 2503.25 kcal; Białko ogółem: 131.80 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 371.80 g; W tym cukry: 68.23 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sól: 8.15 g; WW: 35.02 Por.: 21.06 %; : 59.41 %; Ener. z T: 22.38 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3223.79 mg;	Wartość energetyczna: 2682.12 kcal; Białko ogółem: 132.35 g; Tłuszcz: 87.63 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 357.33 g; W tym cukry: 31.85 g; Błonnik pok.: 38.75 g; Sól: 11.64 g; WW: 31.99 Por.: 19.74 %; : 53.29 %; Ener. z T: 29.41 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3696.20 mg;	Wartość energetyczna: 2644.95 kcal; Białko ogółem: 130.55 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 384.13 g; W tym cukry: 55.78 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 8.88 g; WW: 35.40 Por.: 19.74 %; : 58.09 %; Ener. z T: 24.19 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3791.63 mg;	Wartość energetyczna: 1790.95 kcal; Białko ogółem: 66.25 g; Tłuszcz: 42.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 299.97 g; W tym cukry: 55.94 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 9.53 g; WW: 31.24 Por.: 17.00 %; : 57.36 %; Ener. z T: 27.54 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 2936.23 mg;	Wartość energetyczna: 2381.42 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.26 g; Węglowodany ogółem: 341.49 g; W tym cukry: 32.10 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 9.02 g; WW: 32.60 Por.: 15.09 %; : 55.83 %; Ener. z T: 30.94 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 2966.11 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydźz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	
2025-10-17 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Banana 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Banana 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Banana 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Schab gotowany 40 g Dżem 25 g 1 szt Banana 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Banana 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II ŚN			Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasztecik sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>)				
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba w cieście 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Sznajki gotowane z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sznajki gotowane z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sznajki gotowane z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kotlety grzeczane z ciecierzycą 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)				
2025-10-17 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Schab gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Pasta z jaj z natką pietruszki (bez mleka) 100 g (<u>JAJ</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g Cukier 5 g		
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
2025-10-17	piątek	Wartość energetyczna: 2571.73 kcal; Białko ogółem: 118.76 g; Tłuszcz: 88.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 338.47 g; W tym cukry: 90.83 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 7.97 g; WW: 31.14 Por; : 18.47 %; : 52.64 %; Ener. z T: 30.95 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4036.32 mg;	Wartość energetyczna: 2386.99 kcal; Białko ogółem: 119.26 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 332.21 g; W tym cukry: 87.62 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 7.96 g; WW: 31.02 Por; : 19.99 %; : 55.67 %; Ener. z T: 26.18 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3583.66 mg;	Wartość energetyczna: 2387.96 kcal; Białko ogółem: 129.61 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 316.98 g; W tym cukry: 64.62 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 6.67 g; WW: 29.39 Por; : 21.71 %; : 53.10 %; Ener. z T: 26.79 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3613.49 mg;	Wartość energetyczna: 2579.99 kcal; Białko ogółem: 136.95 g; Tłuszcz: 76.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 351.39 g; W tym cukry: 81.17 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 7.03 g; WW: 33.27 Por; : 21.23 %; : 54.48 %; Ener. z T: 26.55 %; Ener. z Bł.: 1.50 %; K: 3424.97 mg;	Wartość energetyczna: 2548.50 kcal; Białko ogółem: 126.64 g; Tłuszcz: 87.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 335.35 g; W tym cukry: 45.53 g; Błonnik pok.: 53.14 g; Sól: 10.85 g; WW: 28.23 Por; : 19.88 %; : 52.64 %; Ener. z T: 30.96 %; Ener. z Bł.: 4.17 %; K: 4128.17 mg;	Wartość energetyczna: 2855.29 kcal; Białko ogółem: 143.47 g; Tłuszcz: 82.81 g; Kw. tł. nasy.: 37.79 g; Węglowodany ogółem: 395.20 g; W tym cukry: 112.65 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 9.28 g; WW: 37.19 Por; : 20.10 %; : 55.36 %; Ener. z T: 26.10 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3868.84 mg;	Wartość energetyczna: 1918.92 kcal; Białko ogółem: 47.95 g; Tłuszcz: 41.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 350.27 g; W tym cukry: 63.71 g; Błonnik pok.: 15.92 g; Sól: 4.79 g; WW: 33.60 Por; : 9.99 %; : 73.01 %; Ener. z T: 19.46 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 1712.62 mg;	Wartość energetyczna: 2419.57 kcal; Białko ogółem: 112.36 g; Tłuszcz: 73.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 337.29 g; W tym cukry: 81.33 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 6.60 g; WW: 31.05 Por; : 18.58 %; : 55.76 %; Ener. z T: 27.50 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3696.96 mg;	Wartość energetyczna: 2635.55 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 91.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 372.71 g; W tym cukry: 98.50 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 6.64 g; WW: 33.65 Por; : 14.60 %; : 56.57 %; Ener. z T: 31.23 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4013.43 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na napój sojowy 300 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 30 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g
II SN									
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Wątróbka drobiowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Kopytki ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos piecarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Wątróbka drobiowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD									
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Schab gotowany 40 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PI									
Wartość energetyczna: 2327.79 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 82.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 301.39 g; W tym cukry: 54.00 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 9.28 g; WW: 26.89 Por.: 18.94 %; : 51.79 %; Ener. z T: 31.95 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3331.53 mg;									
Wartość energetyczna: 2420.29 kcal; Białko ogółem: 118.61 g; Tłuszcz: 90.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 296.98 g; W tym cukry: 58.08 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 7.31 g; WW: 26.89 Por.: 19.60 %; : 49.08 %; Ener. z T: 33.59 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3645.89 mg;									
Wartość energetyczna: 2280.64 kcal; Białko ogółem: 115.93 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 302.45 g; W tym cukry: 68.34 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 6.50 g; WW: 27.65 Por.: 20.33 %; : 53.05 %; Ener. z T: 29.14 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3933.42 mg;									
Wartość energetyczna: 2309.82 kcal; Białko ogółem: 109.30 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 338.16 g; W tym cukry: 91.56 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 6.25 g; WW: 31.63 Por.: 18.93 %; : 58.56 %; Ener. z T: 25.96 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3105.95 mg;									
Wartość energetyczna: 2758.18 kcal; Białko ogółem: 133.61 g; Tłuszcz: 115.77 g; Kw. tł. nasy.: 40.43 g; Węglowodany ogółem: 318.36 g; W tym cukry: 27.33 g; Błonnik pok.: 49.45 g; Sól: 12.59 g; WW: 26.95 Por.: 19.38 %; : 46.17 %; Ener. z T: 37.78 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 4052.56 mg;									
Wartość energetyczna: 2745.69 kcal; Białko ogółem: 133.95 g; Tłuszcz: 103.70 g; Kw. tł. nasy.: 41.59 g; Węglowodany ogółem: 333.42 g; W tym cukry: 58.11 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 8.46 g; WW: 30.35 Por.: 19.51 %; : 48.57 %; Ener. z T: 33.99 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3713.64 mg;									
Wartość energetyczna: 2167.37 kcal; Białko ogółem: 52.07 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 354.61 g; W tym cukry: 67.56 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 6.57 g; WW: 29.82 Por.: 16.70 %; : 54.42 %; Ener. z T: 30.81 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3378.43 mg;									
Wartość energetyczna: 2400.33 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 82.16 g; Kw. tł. nasy.: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 326.54 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 6.57 g; WW: 29.82 Por.: 16.70 %; : 54.42 %; Ener. z T: 30.81 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3378.43 mg;									
Wartość energetyczna: 2648.13 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz: 111.33 g; Kw. tł. nasy.: 43.17 g; Węglowodany ogółem: 342.69 g; W tym cukry: 57.54 g; Błonnik pok.: 39.21 g; Sól: 7.97 g; WW: 30.41 Por.: 13.10 %; : 51.76 %; Ener. z T: 37.84 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3609.16 mg;									

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	
2025-10-19 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na napój sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab pieczony 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5 g
	II SN			Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g				
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław b/c 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław (bez mleka) b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Knedle ze śliwką* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław (bez mleka) b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety sojowe panierowane 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław b/c 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 50 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN		Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Pasta z fasoli 50 g Sałata zielona 10 g		Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2561.87 kcal; Białko ogółem: 148.61 g; Tłuszcz: 93.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 295.19 g; W tym cukry: 56.81 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 8.85 g; WW: 27.11 Por.: 23.20 %; 46.09 %; Ener. z T: 32.72 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3938.62 mg;	Wartość energetyczna: 2496.47 kcal; Białko ogółem: 149.52 g; Tłuszcz: 85.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 295.52 g; W tym cukry: 50.25 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 8.35 g; WW: 27.31 Por.: 23.96 %; 47.35 %; Ener. z T: 30.65 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 3950.26 mg;	Wartość energetyczna: 2376.13 kcal; Białko ogółem: 139.56 g; Tłuszcz: 77.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 292.08 g; W tym cukry: 46.25 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 7.44 g; WW: 26.99 Por.: 23.49 %; 49.17 %; Ener. z T: 29.20 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 4577.28 mg;	Wartość energetyczna: 2419.28 kcal; Białko ogółem: 143.22 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 297.47 g; W tym cukry: 37.46 g; Błonnik pok.: 17.91 g; Sól: 8.62 g; WW: 27.95 Por.: 23.68 %; 49.18 %; Ener. z T: 30.17 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 4089.60 mg;	Wartość energetyczna: 3106.51 kcal; Białko ogółem: 173.59 g; Tłuszcz: 124.09 g; Kw. tł. nasy.: 48.89 g; Węglowodany ogółem: 343.34 g; W tym cukry: 41.77 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 10.96 g; WW: 31.10 Por.: 22.35 %; 44.21 %; Ener. z T: 35.95 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4362.94 mg;	Wartość energetyczna: 2801.32 kcal; Białko ogółem: 170.58 g; Tłuszcz: 95.45 g; Kw. tł. nasy.: 40.15 g; Węglowodany ogółem: 326.17 g; W tym cukry: 50.97 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 9.22 g; WW: 30.49 Por.: 24.36 %; 46.57 %; Ener. z T: 30.67 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3991.64 mg;	Wartość energetyczna: 2006.37 kcal; Białko ogółem: 54.99 g; Tłuszcz: 60.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 321.64 g; W tym cukry: 70.31 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 4.95 g; WW: 30.27 Por.: 21.47 %; 50.13 %; Ener. z T: 30.75 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 2592.51 mg;	Wartość energetyczna: 2677.71 kcal; Białko ogółem: 143.69 g; Tłuszcz: 91.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 335.61 g; W tym cukry: 46.62 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 7.67 g; WW: 30.03 Por.: 21.47 %; 50.13 %; Ener. z T: 30.75 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4400.69 mg;	Wartość energetyczna: 2346.28 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 330.75 g; W tym cukry: 63.43 g; Błonnik pok.: 37.37 g; Sól: 6.09 g; WW: 29.52 Por.: 17.50 %; 56.39 %; Ener. z T: 27.82 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 3807.77 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żółdkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
2025-10-20 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Hummus 50 g (SEZ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek z ziołami 90 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek z ziołami 90 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Hummus 50 g (SEZ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek z ziołami 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Hummus 50 g (SEZ) Schab gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus 50 g (SEZ) Twarożek z ziołami 90 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II SN			Biskopity 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)			
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Gruszka 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Banan 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Gruszka 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Banan 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Gruszka 150 g
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)		
2025-10-21 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2796.64 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 88.07 g; Kw. tł. nasy.: 38.16 g; Węglowodany ogółem: 411.54 g; W tym cukry: 149.01 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 10.15 g; WW: 38.81 Por.; 15.16 %; 58.86 %; Ener. z T: 28.34 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 2527.80 mg;	Wartość energetyczna: 2681.33 kcal; Białko ogółem: 120.38 g; Tłuszcz: 57.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 429.73 g; W tym cukry: 146.34 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 6.26 g; WW: 40.44 Por.; 17.96 %; 64.11 %; Ener. z T: 19.43 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3051.19 mg;	Wartość energetyczna: 2643.52 kcal; Białko ogółem: 122.81 g; Tłuszcz: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 417.33 g; W tym cukry: 133.51 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 5.53 g; WW: 39.24 Por.; 18.58 %; 63.15 %; Ener. z T: 19.73 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 2739.56 mg;	Wartość energetyczna: 2447.41 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 380.34 g; W tym cukry: 103.58 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 7.18 g; WW: 36.15 Por.; 16.93 %; 62.16 %; Ener. z T: 23.78 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 2750.80 mg;	Wartość energetyczna: 2786.23 kcal; Białko ogółem: 120.96 g; Tłuszcz: 108.90 g; Kw. tł. nasy.: 44.10 g; Węglowodany ogółem: 343.73 g; W tym cukry: 29.00 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 11.83 g; WW: 30.99 Por.; 17.36 %; 49.35 %; Ener. z T: 35.18 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3405.89 mg;	Wartość energetyczna: 3118.13 kcal; Białko ogółem: 136.38 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 492.78 g; W tym cukry: 171.37 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 7.47 g; WW: 46.56 Por.; 17.50 %; 63.22 %; Ener. z T: 20.65 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3402.88 mg;	Wartość energetyczna: 2121.31 kcal; Białko ogółem: 67.19 g; Tłuszcz: 40.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 385.09 g; W tym cukry: 134.67 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 4.65 g; WW: 36.39 Por.; 12.67 %; 72.61 %; Ener. z T: 17.03 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 2241.66 mg;	Wartość energetyczna: 2291.34 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kw. tł. nasy.: 14.06 g; Węglowodany ogółem: 340.27 g; W tym cukry: 50.98 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 7.64 g; WW: 31.39 Por.; 16.55 %; 59.40 %; Ener. z T: 25.75 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3119.37 mg;	Wartość energetyczna: 2911.91 kcal; Białko ogółem: 119.69 g; Tłuszcz: 91.53 g; Kw. tł. nasy.: 41.54 g; Węglowodany ogółem: 418.10 g; W tym cukry: 154.85 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 8.49 g; WW: 39.48 Por.; 16.44 %; 57.43 %; Ener. z T: 28.29 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 2739.60 mg;

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Latwostrawna	W-wa- WOL 3 Latwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- WOL 4 Latwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku zołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.latro przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmielczna	W-wa- WOL WE Vegetariańska
2025-10-21 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ., SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ., SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z białek z natką pietruszki (bez mleka) 100 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ., SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z białek z natką pietruszki (bez mleka) 100 g (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ., SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ., SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 90 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 90 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II ŚN				Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka Szynkowa Extra- wędzonka wędziona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka Szynkowa Extra- wędzonka wędziona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)		
Kolacja	Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
PN	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wędzona, homogenizowana, wędzon a, parzona 120 g Pasztet z soczewicy* 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonie niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej polki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonie niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u></u>				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
2025-10-22 środa	Śniadanie Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ. GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE) Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II SN			Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.)			
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEĆZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEĆZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jaglane z soczewicą* 200 g (SEL.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (SEL.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)			
2025-10-23 czwartek	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW. może zawierać: SOJ. ORZ.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2517.69 kcal; Białko ogółem: 118.62 g; Tłuszcz: 77.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 348.77 g; W tym cukry: 57.34 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 10.68 g; WW: 31.72 Por.; 18.85 %; 55.41 %; Ener. z T: 27.80 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3381.69 mg; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3619.14 mg;	Wartość energetyczna: 2450.58 kcal; Białko ogółem: 115.17 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 353.61 g; W tym cukry: 58.21 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 8.08 g; WW: 32.70 Por.; 18.80 %; 57.72 %; Ener. z T: 25.32 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3619.14 mg;	Wartość energetyczna: 2555.57 kcal; Białko ogółem: 122.59 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 366.52 g; W tym cukry: 60.16 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 8.60 g; WW: 34.07 Por.; 19.19 %; 57.37 %; Ener. z T: 25.26 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3806.76 mg;	Wartość energetyczna: 2618.00 kcal; Białko ogółem: 128.08 g; Tłuszcz: 75.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 372.85 g; W tym cukry: 51.51 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 8.87 g; WW: 35.15 Por.; 19.57 %; 56.97 %; Ener. z T: 26.02 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 3490.51 mg;	Wartość energetyczna: 2878.96 kcal; Białko ogółem: 139.91 g; Tłuszcz: 93.64 g; Kw. tł. nasy.: 40.45 g; Węglowodany ogółem: 387.29 g; W tym cukry: 39.79 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 13.45 g; WW: 35.17 Por.; 19.44 %; 53.81 %; Ener. z T: 29.27 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3507.22 mg;	Wartość energetyczna: 2719.96 kcal; Białko ogółem: 129.02 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 389.03 g; W tym cukry: 58.39 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 9.84 g; WW: 36.08 Por.; 18.97 %; 57.21 %; Ener. z T: 25.64 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3803.39 mg;	Wartość energetyczna: 1901.52 kcal; Białko ogółem: 66.10 g; Tłuszcz: 51.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 303.74 g; W tym cukry: 51.70 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 7.74 g; WW: 28.04 Por.; 13.90 %; 63.89 %; Ener. z T: 24.50 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2547.66 mg;	Wartość energetyczna: 2355.05 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 369.49 g; W tym cukry: 59.08 g; Błonnik pok.: 38.38 g; Sól: 9.69 g; WW: 33.01 Por.; 17.46 %; 62.76 %; Ener. z T: 22.66 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 3064.58 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	
2025-10-23 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet z karczuka gotowany 30 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Miod (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
	II SN				Biskopky 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet z karczuka gotowany 30 g			
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli* 80 g (<u>JAJ,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z karczuka gotowany 40 g Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli* 80 g (<u>JAJ,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z karczuka gotowany 30 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z karczuka gotowany 30 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli* 80 g (<u>JAJ,</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)				Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2556.40 kcal; Białko ogółem: 112.95 g; Tłuszcz: 81.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 352.81 g; W tym cukry: 49.74 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 7.63 g; WW: 32.07 Por.: 17.67 %; 55.20 %; Ener. z T: 28.54 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3602.62 mg;	Wartość energetyczna: 2415.17 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 329.43 g; W tym cukry: 43.60 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 7.97 g; WW: 31.09 Por.: 18.83 %; 54.56 %; Ener. z T: 27.63 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 2907.58 mg;	Wartość energetyczna: 2444.45 kcal; Białko ogółem: 120.93 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 329.97 g; W tym cukry: 44.71 g; Błonnik pok.: 18.93 g; Sól: 6.33 g; WW: 31.31 Por.: 19.79 %; 53.99 %; Ener. z T: 27.13 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3231.44 mg;	Wartość energetyczna: 2556.33 kcal; Białko ogółem: 117.48 g; Tłuszcz: 76.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 362.63 g; W tym cukry: 62.76 g; Błonnik pok.: 19.16 g; Sól: 7.37 g; WW: 34.51 Por.: 18.38 %; 56.74 %; Ener. z T: 26.88 %; Ener. z Bł.: 1.50 %; K: 2669.54 mg;	Wartość energetyczna: 2849.10 kcal; Białko ogółem: 130.34 g; Tłuszcz: 97.73 g; Kw. tł. nasy.: 40.57 g; Węglowodany ogółem: 379.24 g; W tym cukry: 34.78 g; Błonnik pok.: 43.97 g; Sól: 9.02 g; WW: 33.87 Por.: 18.30 %; 53.24 %; Ener. z T: 30.87 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 4093.18 mg;	Wartość energetyczna: 2712.57 kcal; Białko ogółem: 132.02 g; Tłuszcz: 83.23 g; Kw. tł. nasy.: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 353.56 g; W tym cukry: 43.63 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 9.05 g; WW: 34.54 Por.: 19.47 %; 53.91 %; Ener. z T: 27.61 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3073.83 mg;	Wartość energetyczna: 2015.74 kcal; Białko ogółem: 62.44 g; Tłuszcz: 42.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 353.06 g; W tym cukry: 44.92 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 5.34 g; WW: 33.60 Por.: 12.39 %; 70.06 %; Ener. z T: 18.93 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 2099.78 mg;	Wartość energetyczna: 2344.98 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 353.55 g; W tym cukry: 47.97 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 6.76 g; WW: 32.66 Por.: 16.05 %; 60.31 %; Ener. z T: 25.57 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2945.85 mg;	Wartość energetyczna: 2656.04 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 90.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 361.96 g; W tym cukry: 45.20 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 7.09 g; WW: 33.40 Por.: 15.77 %; 54.51 %; Ener. z T: 30.60 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 2935.09 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydźz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	
2025-10-24 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Schab gotowany 40 g Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
	II ŚN			Biskopity 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasztecik sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>)				
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Pasta z białek z koperkiem 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Schab gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta (bez mleka) 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g Cukier 5 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	
Wartość energetyczna: 2386.38 kcal; Białko ogółem: 114.48 g; Tłuszcz: 73.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 328.86 g; W tym cukry: 90.82 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 8.96 g; WW: 30.28 Por.: 19.19 %; 55.12 %; Ener. z T: 27.76 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3820.59 mg; Wartość energetyczna: 2427.40 kcal; Białko ogółem: 118.30 g; Tłuszcz: 70.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 340.56 g; W tym cukry: 96.06 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 8.01 g; WW: 31.71 Por.: 19.49 %; 56.12 %; Ener. z T: 26.27 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3917.23 mg; Wartość energetyczna: 2407.59 kcal; Białko ogółem: 129.07 g; Tłuszcz: 70.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 325.12 g; W tym cukry: 73.06 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 6.67 g; WW: 30.04 Por.: 21.44 %; 54.01 %; Ener. z T: 26.24 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3947.07 mg; Wartość energetyczna: 2599.61 kcal; Białko ogółem: 136.41 g; Tłuszcz: 75.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 359.53 g; W tym cukry: 89.61 g; Błonnik pok.: 20.02 g; Sól: 7.03 g; WW: 33.93 Por.: 20.99 %; 55.32 %; Ener. z T: 26.04 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3758.55 mg; Wartość energetyczna: 2549.73 kcal; Białko ogółem: 123.98 g; Tłuszcz: 96.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 318.39 g; W tym cukry: 35.59 g; Błonnik pok.: 49.42 g; Sól: 11.84 g; WW: 26.96 Por.: 19.45 %; 49.95 %; Ener. z T: 34.14 %; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 4115.64 mg; Wartość energetyczna: 2859.20 kcal; Białko ogółem: 134.20 g; Tłuszcz: 83.90 g; Kw. tł. nasy.: 38.55 g; Węglowodany ogółem: 403.55 g; W tym cukry: 121.09 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 9.14 g; WW: 37.88 Por.: 18.77 %; 56.46 %; Ener. z T: 26.41 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 4202.42 mg; Wartość energetyczna: 1942.55 kcal; Białko ogółem: 45.06 g; Tłuszcz: 47.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 346.15 g; W tym cukry: 57.79 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 4.72 g; WW: 29.32 Por.: 18.56 %; 53.11 %; Ener. z T: 22.08 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 1741.28 mg; Wartość energetyczna: 2390.07 kcal; Białko ogółem: 110.90 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 317.35 g; W tym cukry: 72.02 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 7.56 g; WW: 29.32 Por.: 18.56 %; 53.11 %; Ener. z T: 30.10 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3718.93 mg; Wartość energetyczna: 2528.98 kcal; Białko ogółem: 86.44 g; Tłuszcz: 73.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 396.23 g; W tym cukry: 89.58 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 6.78 g; WW: 37.53 Por.: 13.67 %; 62.67 %; Ener. z T: 26.29 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 2544.16 mg;										

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydźz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serrek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serrek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serrek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serrek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serrek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serrek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Miod (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Schab gotowany 40 g Miod (25g) 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Serrek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g
II ŚN				Biskopity 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z warogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE</u>)			
Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 200 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z makaronu pełnoziarnistego i tuńczyka - dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1996.14 kcal; Białko ogółem: 81.12 g; Tłuszcz: 56.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 299.57 g; W tym cukry: 43.85 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 12.35 g; WW: 26.91 Por.; 16.26 %; 60.03 %; Ener. z T: 25.62 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 2875.56 mg;	Wartość energetyczna: 2090.50 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 321.33 g; W tym cukry: 56.88 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 10.17 g; WW: 29.84 Por.; 17.88 %; 61.48 %; Ener. z T: 22.68 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3061.13 mg;	Wartość energetyczna: 2128.87 kcal; Białko ogółem: 109.82 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 306.60 g; W tym cukry: 58.96 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sól: 8.22 g; WW: 28.73 Por.; 20.63 %; 57.61 %; Ener. z T: 23.44 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3324.86 mg;	Wartość energetyczna: 2110.32 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 53.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 325.61 g; W tym cukry: 75.88 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 7.05 g; WW: 30.53 Por.; 18.76 %; 61.72 %; Ener. z T: 22.73 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 2690.03 mg;	Wartość energetyczna: 2623.98 kcal; Białko ogółem: 112.28 g; Tłuszcz: 89.45 g; Kw. tł. nasy.: 41.36 g; Węglowodany ogółem: 355.48 g; W tym cukry: 27.23 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sól: 12.53 g; WW: 31.93 Por.; 17.12 %; 54.19 %; Ener. z T: 30.68 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3133.65 mg;	Wartość energetyczna: 2397.91 kcal; Białko ogółem: 118.69 g; Tłuszcz: 42.93 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 343.12 g; W tym cukry: 59.52 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 10.91 g; WW: 32.05 Por.; 19.80 %; 57.24 %; Ener. z T: 24.67 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3235.46 mg;	Wartość energetyczna: 1762.45 kcal; Białko ogółem: 49.68 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 11.21 g; Węglowodany ogółem: 306.82 g; W tym cukry: 49.37 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 8.51 g; WW: 28.32 Por.; 11.28 %; 69.63 %; Ener. z T: 21.92 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 2768.19 mg;	Wartość energetyczna: 2207.39 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 87.23 g; Kw. tł. nasy.: 35.56 g; Węglowodany ogółem: 319.44 g; W tym cukry: 31.88 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 10.22 g; WW: 28.99 Por.; 15.47 %; 57.89 %; Ener. z T: 28.55 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 2892.75 mg;	Wartość energetyczna: 2421.27 kcal; Białko ogółem: 107.18 g; Tłuszcz: 87.23 g; Kw. tł. nasy.: 35.56 g; Węglowodany ogółem: 307.68 g; W tym cukry: 39.35 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 11.38 g; WW: 27.21 Por.; 17.71 %; 50.83 %; Ener. z T: 32.42 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 2310.17 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzorny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzorny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzorny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzorny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzorny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzorny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzorny wędzony parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z napojem sojowym b/c 300 ml (<u>SOJ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5 g
II SN				Biskopity 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)			
Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlety z soczewicy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PI	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)				Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)
	Wartość energetyczna: 2377.13 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 77.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 324.15 g; W tym cukry: 72.67 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 7.76 g; WW: 29.94 Por.: 17.62 %; 54.55 %; Ener. z T: 29.36 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3863.17 mg;	Wartość energetyczna: 2388.06 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 329.75 g; W tym cukry: 72.18 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 7.31 g; WW: 30.52 Por.: 17.41 %; 55.23 %; Ener. z T: 28.99 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3845.92 mg;	Wartość energetyczna: 2495.48 kcal; Białko ogółem: 122.82 g; Tłuszcz: 84.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 320.19 g; W tym cukry: 65.08 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 6.37 g; WW: 29.63 Por.: 19.69 %; 51.32 %; Ener. z T: 30.61 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 4160.73 mg;	Wartość energetyczna: 2543.54 kcal; Białko ogółem: 115.83 g; Tłuszcz: 86.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 340.61 g; W tym cukry: 72.69 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 7.21 g; WW: 32.07 Por.: 18.22 %; 53.56 %; Ener. z T: 30.54 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 3036.05 mg;	Wartość energetyczna: 2667.51 kcal; Białko ogółem: 127.78 g; Tłuszcz: 95.38 g; Kw. tł. nasy.: 38.37 g; Węglowodany ogółem: 336.63 g; W tym cukry: 36.76 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 9.26 g; WW: 30.98 Por.: 19.16 %; 50.48 %; Ener. z T: 32.18 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3678.37 mg;	Wartość energetyczna: 2670.17 kcal; Białko ogółem: 118.74 g; Tłuszcz: 85.86 g; Kw. tł. nasy.: 36.60 g; Węglowodany ogółem: 366.17 g; W tym cukry: 72.37 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 8.85 g; WW: 34.01 Por.: 17.79 %; 54.85 %; Ener. z T: 28.94 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 3847.17 mg;	Wartość energetyczna: 2085.06 kcal; Białko ogółem: 51.31 g; Tłuszcz: 45.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 379.37 g; W tym cukry: 74.70 g; Błonnik pok.: 13.86 g; Sól: 5.57 g; WW: 36.89 Por.: 19.01 %; 57.90 %; Ener. z T: 24.66 %; Ener. z Bł.: 1.33 %; K: 1685.84 mg;	Wartość energetyczna: 2095.08 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 57.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; Węglowodany ogółem: 303.26 g; W tym cukry: 56.21 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 6.05 g; WW: 27.99 Por.: 19.01 %; 57.90 %; Ener. z T: 24.66 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3604.05 mg;	Wartość energetyczna: 2735.68 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 110.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 350.36 g; W tym cukry: 71.89 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 7.57 g; WW: 32.29 Por.: 13.51 %; 51.23 %; Ener. z T: 36.22 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3805.51 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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	
2025-10-13 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II SN								
	Obiad	Brokulowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) (bez glutenu) 100g (JAJ, SEL.) Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokulowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Brokulowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.)	Brokulowa z ryżem (bez mleka, bez soli) * 400 ml (SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokulowa z ryżem (bez mleka) * 300 ml (SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Brokulowa z ryżem (bez mleka) * 300 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) (bez glutenu) 100g (JAJ, SEL.) Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD				Rogal maślany 50g. 1 szt(GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Wafle ryżowe 30 g		Rogal maślany 50g. 1 szt(GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Mielona Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem (bez soli) 100 g (RYB, MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt								
	Wartość energetyczna: 1995.93 kcal; Białko ogółem: 83.00 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 244.04 g; W tym cukry: 30.58 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 4.02 g; WW: 21.32 Por.: 16.63 %; 48.91 %; Ener. z T: 36.01 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3405.73 mg;	Wartość energetyczna: 2379.69 kcal; Białko ogółem: 119.73 g; Tłuszcz: 79.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 305.49 g; W tym cukry: 49.50 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 7.83 g; WW: 28.34 Por.: 20.13 %; 51.35 %; Ener. z T: 30.22 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3544.57 mg;	Wartość energetyczna: 2523.78 kcal; Białko ogółem: 115.87 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 374.17 g; W tym cukry: 107.01 g; Błonnik pok.: 19.29 g; Sól: 5.75 g; WW: 35.54 Por.: 18.37 %; 59.30 %; Ener. z T: 23.31 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 3015.37 mg;	Wartość energetyczna: 1274.95 kcal; Białko ogółem: 39.89 g; Tłuszcz: 23.03 g; Kw. tł. nasy.: 8.82 g; Węglowodany ogółem: 228.66 g; W tym cukry: 86.67 g; Błonnik pok.: 6.43 g; Sól: 2.11 g; WW: 22.22 Por.: 12.51 %; 71.74 %; Ener. z T: 16.26 %; Ener. z Bł.: 1.01 %; K: 1308.75 mg;	Wartość energetyczna: 826.43 kcal; Białko ogółem: 39.77 g; Tłuszcz: 22.08 g; Kw. tł. nasy.: 5.16 g; Węglowodany ogółem: 123.74 g; W tym cukry: 11.63 g; Błonnik pok.: 17.94 g; Sól: 1.99 g; WW: 10.63 Por.: 19.25 %; 59.89 %; Ener. z T: 24.04 %; Ener. z Bł.: 4.34 %; K: 2357.70 mg;	Wartość energetyczna: 802.84 kcal; Białko ogółem: 36.63 g; Tłuszcz: 20.12 g; Kw. tł. nasy.: 4.91 g; Węglowodany ogółem: 126.34 g; W tym cukry: 18.49 g; Błonnik pok.: 16.78 g; Sól: 1.91 g; WW: 10.99 Por.: 18.25 %; 62.94 %; Ener. z T: 22.55 %; 71.74 %; Ener. z T: 16.26 %; Ener. z Bł.: 1.01 %; K: 1308.75 mg;	Wartość energetyczna: 1274.95 kcal; Białko ogółem: 39.89 g; Tłuszcz: 23.03 g; Kw. tł. nasy.: 8.82 g; Węglowodany ogółem: 228.66 g; W tym cukry: 86.67 g; Błonnik pok.: 6.43 g; Sól: 2.11 g; WW: 22.22 Por.: 12.51 %; 71.74 %; Ener. z T: 16.26 %; Ener. z Bł.: 1.01 %; K: 1308.75 mg;	Wartość energetyczna: 701.87 kcal; Białko ogółem: 29.01 g; Tłuszcz: 16.07 g; Kw. tł. nasy.: 2.62 g; Węglowodany ogółem: 118.30 g; W tym cukry: 19.59 g; Błonnik pok.: 17.52 g; Sól: 1.88 g; WW: 10.10 Por.: 16.53 %; 67.42 %; Ener. z T: 20.60 %; Ener. z Bł.: 4.99 %; K: 2151.00 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Vegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-10-14 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Schab gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pasta z groszku zielonego b/ml (bez soli) 100 g Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								
	Obiad	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Solferino (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 100 g Sos koperkowy *(bez soli) 80 ml (GLU PSZ, MLE) Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ) Dymia z wody (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dymia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.)	Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Solferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Solferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.)	Szynka wieprzowa gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 300 ml (SEL)
	PD	Jabłko 150 g							
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Mielony Schab Maryny- wędzonka wieprzowa wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami (bez soli)* 300 g (SEL, GLU, JECZ.) Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)								
	Wartość energetyczna: 2127.27 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 75.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 267.66 g; W tym cukry: 48.98 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 4.42 g; WW: 23.53 Por.: 19.21 %; : 50.33 %; Ener. z T: 31.98 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3917.43 mg;	Wartość energetyczna: 2532.19 kcal; Białko ogółem: 119.63 g; Tłuszcz: 83.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 335.88 g; W tym cukry: 63.29 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 8.54 g; WW: 30.86 Por.: 18.90 %; : 53.06 %; Ener. z T: 29.58 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4956.06 mg;	Wartość energetyczna: 2251.44 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 319.27 g; W tym cukry: 82.79 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 3.05 g; WW: 28.60 Por.: 18.78 %; : 56.72 %; Ener. z T: 26.44 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4064.13 mg;	Wartość energetyczna: 921.63 kcal; Białko ogółem: 37.43 g; Tłuszcz: 31.31 g; Kw. tł. nasy.: 5.35 g; Węglowodany ogółem: 127.78 g; W tym cukry: 38.40 g; Błonnik pok.: 15.50 g; Sól: 1.35 g; WW: 11.09 Por.: 16.25 %; : 55.46 %; Ener. z T: 30.58 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 1941.26 mg;	Wartość energetyczna: 898.96 kcal; Białko ogółem: 38.18 g; Tłuszcz: 34.18 g; Kw. tł. nasy.: 5.52 g; Węglowodany ogółem: 114.04 g; W tym cukry: 29.21 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sól: 1.23 g; WW: 9.36 Por.: 16.99 %; : 50.74 %; Ener. z T: 34.22 %; Ener. z Bł.: 4.36 %; K: 2122.57 mg;	Wartość energetyczna: 948.22 kcal; Białko ogółem: 37.68 g; Tłuszcz: 33.82 g; Kw. tł. nasy.: 5.46 g; Węglowodany ogółem: 131.07 g; W tym cukry: 37.68 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 1.12 g; WW: 11.36 Por.: 15.90 %; : 55.29 %; Ener. z T: 32.10 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 2039.97 mg;	Wartość energetyczna: 895.45 kcal; Białko ogółem: 26.53 g; Tłuszcz: 31.61 g; Kw. tł. nasy.: 8.41 g; Węglowodany ogółem: 133.69 g; W tym cukry: 32.69 g; Błonnik pok.: 14.22 g; Sól: 1.49 g; WW: 11.86 Por.: 11.85 %; : 59.72 %; Ener. z T: 31.77 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 1318.74 mg;	Wartość energetyczna: 708.39 kcal; Białko ogółem: 41.76 g; Tłuszcz: 14.73 g; Kw. tł. nasy.: 3.73 g; Węglowodany ogółem: 109.72 g; W tym cukry: 34.37 g; Błonnik pok.: 15.35 g; Sól: 1.44 g; WW: 9.38 Por.: 23.58 %; : 61.96 %; Ener. z T: 18.71 %; Ener. z Bł.: 4.33 %; K: 2922.52 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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	
2025-10-15 środa	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100g (<u>MLE</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II SN								
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ćwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie w 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Grysikowa z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Ćwikła z jabłkiem b/c (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ćwikła z chrzanem b/c 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ćwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet z jaj-pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ćwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ćwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Drożdżówka różne 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Drożdżówka różne 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 100 g Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Mielona Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt								

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZYP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZYP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZYP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZYP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZYP Bezglutenowa
2025-10-15 środa		Wartość energetyczna: 2058.32 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 68.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 271.69 g; W tym cukry: 55.51 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 3.61 g; WW: 23.94 Por; : 17.57 %; : 52.80 %; Ener. z T: 29.93 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 4236.45 mg;	Wartość energetyczna: 2526.76 kcal; Białko ogółem: 129.55 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 347.55 g; W tym cukry: 58.36 g; Błonnik pok.: 15.37 g; Sól: 7.53 g; WW: 33.38 Por; : 20.51 %; : 55.02 %; Ener. z T: 25.10 %; Ener. z Bł.: 1.22 %; K: 3576.44 mg;	Wartość energetyczna: 2194.72 kcal; Białko ogółem: 110.35 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 327.53 g; W tym cukry: 78.55 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 4.15 g; WW: 30.60 Por; : 20.11 %; : 59.69 %; Ener. z T: 22.31 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 4135.59 mg;	Wartość energetyczna: 1500.33 kcal; Białko ogółem: 54.41 g; Tłuszcz: 45.54 g; Kw. tł. nasy.: 7.25 g; Węglowodany ogółem: 227.05 g; W tym cukry: 24.74 g; Błonnik pok.: 17.56 g; Sól: 2.83 g; WW: 20.94 Por; : 14.51 %; : 60.53 %; Ener. z T: 27.32 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3094.44 mg;	Wartość energetyczna: 1034.44 kcal; Białko ogółem: 46.67 g; Tłuszcz: 16.38 g; Kw. tł. nasy.: 3.25 g; Węglowodany ogółem: 153.46 g; W tym cukry: 19.22 g; Błonnik pok.: 16.01 g; Sól: 2.28 g; WW: 13.70 Por; : 18.05 %; : 59.34 %; Ener. z T: 14.25 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 3074.07 mg;	Wartość energetyczna: 934.16 kcal; Białko ogółem: 43.96 g; Tłuszcz: 15.08 g; Kw. tł. nasy.: 2.77 g; Węglowodany ogółem: 163.39 g; W tym cukry: 28.16 g; Błonnik pok.: 17.16 g; Sól: 2.07 g; WW: 14.58 Por; : 18.83 %; : 69.96 %; Ener. z T: 14.53 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 3004.67 mg;	Wartość energetyczna: 1442.36 kcal; Białko ogółem: 47.51 g; Tłuszcz: 41.35 g; Kw. tł. nasy.: 8.25 g; Węglowodany ogółem: 228.57 g; W tym cukry: 28.74 g; Błonnik pok.: 16.96 g; Sól: 2.73 g; WW: 21.11 Por; : 13.18 %; : 63.39 %; Ener. z T: 25.80 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 2894.81 mg;	Wartość energetyczna: 714.91 kcal; Białko ogółem: 39.58 g; Tłuszcz: 10.91 g; Kw. tł. nasy.: 2.64 g; Węglowodany ogółem: 120.55 g; W tym cukry: 19.05 g; Błonnik pok.: 13.81 g; Sól: 1.90 g; WW: 10.59 Por; : 22.14 %; : 67.45 %; Ener. z T: 13.74 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 2984.59 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-16 czwartek	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 40 g Pasta z twarogu i cebuli 100 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielony Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 60 g Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								
	Obiad	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Ziemniaczana *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Leczo z drobiem-dieta * (bez soli) 300 g Ryż na sypko (bez soli) 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c (bez soli) 200 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Leczo wegetariańskie z soczewicą* 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (SEL) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
	PD				Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (MLE)		Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (MLE)	
	Kolacja	Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Sałatka jarzynowa* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Sałatka jarzynowa* dieta (bez soli) 80 g (MLE, SEL) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)							
	Wartość energetyczna: 2209.15 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 296.38 g; W tym cukry: 34.60 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 4.22 g; WW: 26.80 Por.: 18.36 %; : 53.66 %; Ener. z T: 29.14 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3210.09 mg;	Wartość energetyczna: 2543.93 kcal; Białko ogółem: 140.27 g; Tłuszcz: 74.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 337.74 g; W tym cukry: 43.29 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 8.00 g; WW: 31.70 Por.: 22.06 %; : 53.10 %; Ener. z T: 26.52 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 4797.61 mg;	Wartość energetyczna: 2407.68 kcal; Białko ogółem: 131.22 g; Tłuszcz: 62.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 342.71 g; W tym cukry: 51.73 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 4.27 g; WW: 31.76 Por.: 21.80 %; : 56.94 %; Ener. z T: 23.19 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3779.82 mg;	Wartość energetyczna: 867.32 kcal; Białko ogółem: 40.09 g; Tłuszcz: 17.07 g; Kw. tł. nasy.: 3.78 g; Węglowodany ogółem: 145.70 g; W tym cukry: 38.98 g; Błonnik pok.: 16.36 g; Sól: 1.69 g; WW: 12.93 Por.: 18.49 %; : 67.20 %; Ener. z T: 17.71 %; Ener. z Bł.: 3.77 %; K: 2373.23 mg;	Wartość energetyczna: 846.10 kcal; Białko ogółem: 37.76 g; Tłuszcz: 19.06 g; Kw. tł. nasy.: 3.60 g; Węglowodany ogółem: 137.45 g; W tym cukry: 30.59 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 1.60 g; WW: 11.56 Por.: 17.85 %; : 64.98 %; Ener. z T: 20.28 %; Ener. z Bł.: 5.08 %; K: 2333.92 mg;	Wartość energetyczna: 837.92 kcal; Białko ogółem: 30.32 g; Tłuszcz: 14.24 g; Kw. tł. nasy.: 1.19 g; Węglowodany ogółem: 154.95 g; W tym cukry: 46.02 g; Błonnik pok.: 15.60 g; Sól: 1.35 g; WW: 13.95 Por.: 14.47 %; : 73.97 %; Ener. z T: 15.30 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 2027.34 mg;	Wartość energetyczna: 913.58 kcal; Białko ogółem: 24.97 g; Tłuszcz: 23.89 g; Kw. tł. nasy.: 4.52 g; Węglowodany ogółem: 158.32 g; W tym cukry: 42.09 g; Błonnik pok.: 17.94 g; Sól: 1.97 g; WW: 14.05 Por.: 10.93 %; : 69.32 %; Ener. z T: 23.53 %; Ener. z Bł.: 3.93 %; K: 2159.40 mg;	Wartość energetyczna: 872.71 kcal; Białko ogółem: 37.29 g; Tłuszcz: 17.95 g; Kw. tł. nasy.: 3.34 g; Węglowodany ogółem: 148.74 g; W tym cukry: 40.13 g; Błonnik pok.: 16.88 g; Sól: 1.59 g; WW: 13.21 Por.: 17.09 %; : 68.17 %; Ener. z T: 18.51 %; Ener. z Bł.: 3.87 %; K: 2223.54 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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	
2025-10-17 piątek	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Schab gotowany 40 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Twarożek 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Schab gotowany (bez soli) 40 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								
	Obiad	Dyniowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Dyniowa z makaronem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (GLUPSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryba w cieście 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Dyniowa z makaronem* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Kotlety gryczane z ciecierzycą 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Dyniowa z makaronem* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Dyniowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL)
	PD				Śliwka 150 g				
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez soli) 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)								

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-17	piątek	Wartość energetyczna: 2288.69 kcal; Białko ogółem: 110.43 g; Tłuszcz: 77.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 293.08 g; W tym cukry: 80.93 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 3.32 g; WW: 26.60 Por; : 19.30 %; : 51.22 %; Ener. z T: 30.48 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3856.79 mg;	Wartość energetyczna: 2506.69 kcal; Białko ogółem: 129.87 g; Tłuszcz: 75.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 336.43 g; W tym cukry: 65.23 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 7.88 g; WW: 31.58 Por; : 20.72 %; : 53.68 %; Ener. z T: 27.02 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3254.66 mg;	Wartość energetyczna: 2458.14 kcal; Białko ogółem: 134.78 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 325.57 g; W tym cukry: 87.65 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 4.87 g; WW: 30.34 Por; : 21.93 %; : 52.98 %; Ener. z T: 26.80 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 4089.19 mg;	Wartość energetyczna: 932.71 kcal; Białko ogółem: 39.33 g; Tłuszcz: 31.54 g; Kw. tł. nasy.: 2.82 g; Węglowodany ogółem: 129.81 g; W tym cukry: 34.52 g; Błonnik pok.: 15.41 g; Sól: 1.46 g; WW: 11.42 Por; : 16.87 %; : 55.67 %; Ener. z T: 30.43 %; Ener. z Bł.: 3.30 %; K: 2548.06 mg;	Wartość energetyczna: 692.38 kcal; Białko ogółem: 35.57 g; Tłuszcz: 12.45 g; Kw. tł. nasy.: 1.34 g; Węglowodany ogółem: 115.63 g; W tym cukry: 28.80 g; Błonnik pok.: 17.18 g; Sól: 1.91 g; WW: 9.78 Por; : 20.55 %; : 66.80 %; Ener. z T: 16.18 %; Ener. z Bł.: 4.96 %; K: 2281.19 mg;	Wartość energetyczna: 725.69 kcal; Białko ogółem: 35.17 g; Tłuszcz: 11.53 g; Kw. tł. nasy.: 1.32 g; Węglowodany ogółem: 127.48 g; W tym cukry: 38.31 g; Błonnik pok.: 16.14 g; Sól: 1.86 g; WW: 11.06 Por; : 19.38 %; : 70.27 %; Ener. z T: 14.30 %; Ener. z Bł.: 4.45 %; K: 2255.52 mg;	Wartość energetyczna: 863.46 kcal; Białko ogółem: 21.30 g; Tłuszcz: 23.38 g; Kw. tł. nasy.: 2.02 g; Węglowodany ogółem: 149.48 g; W tym cukry: 39.31 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sól: 1.31 g; WW: 13.01 Por; : 9.87 %; : 69.25 %; Ener. z T: 24.37 %; Ener. z Bł.: 4.30 %; K: 2414.86 mg;	Wartość energetyczna: 708.50 kcal; Białko ogółem: 36.48 g; Tłuszcz: 12.34 g; Kw. tł. nasy.: 1.01 g; Węglowodany ogółem: 119.78 g; W tym cukry: 38.09 g; Błonnik pok.: 15.77 g; Sól: 1.83 g; WW: 10.35 Por; : 20.59 %; : 67.62 %; Ener. z T: 15.67 %; Ener. z Bł.: 4.45 %; K: 2212.35 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-18 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 90 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 200 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL)	Selerowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy (bez soli) 200 g (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml					
	PD								
	Kolejca	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Schab gotowany 40 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych (bez soli) 100 g (SEL) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)							
		Wartość energetyczna: 2405.48 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 97.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 283.49 g; W tym cukry: 48.39 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 2.71 g; WW: 25.16 Por. : 17.83 %; : 47.14 %; Ener. z T: 36.38 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4477.24 mg;	Wartość energetyczna: 2618.15 kcal; Białko ogółem: 135.01 g; Tłuszcz: 85.99 g; Kw. tł. nasy.: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 338.93 g; W tym cukry: 73.36 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 7.06 g; WW: 31.40 Por. : 20.63 %; : 51.78 %; Ener. z T: 29.56 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 5381.02 mg;	Wartość energetyczna: 2311.39 kcal; Białko ogółem: 122.24 g; Tłuszcz: 83.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 281.20 g; W tym cukry: 48.09 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 4.14 g; WW: 25.44 Por. : 21.15 %; : 48.66 %; Ener. z T: 32.47 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3841.05 mg;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-19 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab pieczony 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II SN								
	Obiad	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mieso drobiowe mielone w sosie w/ 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Solferino (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Brokuł gotowany (bez soli)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml					
	PD								
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki (bez soli) 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
PN	Wafle ryżowe 30 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)							
	Wartość energetyczna: 2489.45 kcal; Białko ogółem: 129.76 g; Tłuszcz: 98.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 278.86 g; W tym cukry: 50.59 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 3.32 g; WW: 25.02 Por.: 20.85 %; : 44.81 %; Ener. z T: 35.72 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4737.72 mg;	Wartość energetyczna: 2654.63 kcal; Białko ogółem: 144.37 g; Tłuszcz: 82.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 342.25 g; W tym cukry: 51.90 g; Błonnik pok.: 18.05 g; Sól: 8.34 g; WW: 32.43 Por.: 21.75 %; : 51.57 %; Ener. z T: 27.92 %; Ener. z Bł.: 1.36 %; K: 3730.34 mg;	Wartość energetyczna: 2358.83 kcal; Białko ogółem: 128.17 g; Tłuszcz: 80.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 294.26 g; W tym cukry: 48.18 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 4.04 g; WW: 27.18 Por.: 21.73 %; : 49.90 %; Ener. z T: 30.71 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4388.90 mg;						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Vegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-10-20 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 40 g Twarożek z ziołami 90 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Twarożek z ziołami 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
	II SN									
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka, bez soli) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Banan 150 g	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Gruszka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Gruszka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 300 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	
	PD				Banan 150 g	Jabłko 150 g	Banan 150 g			
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Mielony Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt									
		Wartość energetyczna: 2220.69 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 83.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 281.79 g; W tym cukry: 55.92 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 5.10 g; WW: 25.24 Por.; 17.17 %; : 50.76 %; Ener. z T: 33.70 %; Ener. z Bl.: 2.57 %; K: 3402.60 mg;	Wartość energetyczna: 2572.42 kcal; Białko ogółem: 126.67 g; Tłuszcz: 83.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 339.44 g; W tym cukry: 73.04 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 7.47 g; WW: 31.97 Por.; 19.70 %; : 52.78 %; Ener. z T: 29.10 %; Ener. z Bl.: 1.59 %; K: 5023.68 mg;	Wartość energetyczna: 2743.45 kcal; Białko ogółem: 119.43 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 449.15 g; W tym cukry: 146.42 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 3.96 g; WW: 42.36 Por.; 17.41 %; : 65.49 %; Ener. z T: 18.54 %; Ener. z Bl.: 1.85 %; K: 3298.49 mg;	Wartość energetyczna: 1334.36 kcal; Białko ogółem: 47.94 g; Tłuszcz: 24.23 g; Kw. tł. nasy.: 6.28 g; Węglowodany ogółem: 242.78 g; W tym cukry: 138.27 g; Błonnik pok.: 12.20 g; Sól: 0.81 g; WW: 23.05 Por.; 14.37 %; : 72.78 %; Ener. z T: 16.35 %; Ener. z Bl.: 1.83 %; K: 1451.68 mg;	Wartość energetyczna: 878.96 kcal; Białko ogółem: 37.60 g; Tłuszcz: 27.26 g; Kw. tł. nasy.: 5.60 g; Węglowodany ogółem: 125.71 g; W tym cukry: 29.95 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 1.70 g; WW: 10.25 Por.; 17.11 %; : 57.21 %; Ener. z T: 27.91 %; Ener. z Bl.: 5.08 %; K: 1626.04 mg;	Wartość energetyczna: 989.41 kcal; Białko ogółem: 38.20 g; Tłuszcz: 25.91 g; Kw. tł. nasy.: 5.44 g; Węglowodany ogółem: 158.52 g; W tym cukry: 53.27 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 1.65 g; WW: 14.23 Por.; 15.44 %; : 64.09 %; Ener. z T: 23.57 %; Ener. z Bl.: 3.30 %; K: 1884.59 mg;	Wartość energetyczna: 1339.70 kcal; Białko ogółem: 45.62 g; Tłuszcz: 22.33 g; Kw. tł. nasy.: 5.52 g; Węglowodany ogółem: 252.15 g; W tym cukry: 142.87 g; Błonnik pok.: 15.02 g; Sól: 1.03 g; WW: 23.71 Por.; 13.62 %; : 75.28 %; Ener. z T: 15.00 %; Ener. z Bl.: 2.24 %; K: 2012.69 mg;	Wartość energetyczna: 900.23 kcal; Białko ogółem: 31.40 g; Tłuszcz: 21.40 g; Kw. tł. nasy.: 4.43 g; Węglowodany ogółem: 154.16 g; W tym cukry: 56.20 g; Błonnik pok.: 16.81 g; Sól: 1.52 g; WW: 13.85 Por.; 13.95 %; : 68.50 %; Ener. z T: 21.39 %; Ener. z Bl.: 3.73 %; K: 2308.45 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Vegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-10-21 Wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MŁE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MŁE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Hummus 100 g (SEZ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MŁE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MŁE) Mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MŁE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MŁE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MŁE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mieśo drobiowe mielone w sosie wtl 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MŁE) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 100 g Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, MŁE) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MŁE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MŁE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU PSZ, MŁE) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 300 ml (SEL)
	PD				Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MŁE, SEZ, może zawierać: ORZ.)		Gruszka 150 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MŁE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Gruszka 150 g
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MŁE) Pasztet z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MŁE) Mielona Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR) Twarożek 90 g (MŁE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MŁE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Twaróg półtłusty 90 g (MŁE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MŁE, GLU JEJCZ.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MŁE)						
	Wartość energetyczna: 2348.33 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 92.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 291.14 g; W tym cukry: 44.36 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 4.99 g; WW: 26.32 Por.: 15.46 %; 49.59 %; Ener. z T: 35.61 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3989.24 mg;	Wartość energetyczna: 2499.69 kcal; Białko ogółem: 124.72 g; Tłuszcz: 81.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 334.71 g; W tym cukry: 74.10 g; Błonnik pok.: 20.00 g; Sól: 7.84 g; WW: 31.59 Por.: 19.96 %; 53.56 %; Ener. z T: 29.22 %; Ener. z Bł.: 1.60 %; K: 3411.18 mg;	Wartość energetyczna: 2128.19 kcal; Białko ogółem: 110.79 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 308.71 g; W tym cukry: 70.63 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 4.63 g; WW: 28.64 Por.: 20.82 %; 58.02 %; Ener. z T: 23.68 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3863.04 mg;	Wartość energetyczna: 729.74 kcal; Białko ogółem: 45.30 g; Tłuszcz: 17.82 g; Kw. tł. nasy.: 2.52 g; Węglowodany ogółem: 98.17 g; W tym cukry: 24.16 g; Błonnik pok.: 17.25 g; Sól: 2.50 g; WW: 8.17 Por.: 24.83 %; 53.81 %; Ener. z T: 21.98 %; Ener. z Bł.: 4.73 %; K: 2198.93 mg;	Wartość energetyczna: 693.20 kcal; Białko ogółem: 45.51 g; Tłuszcz: 18.55 g; Kw. tł. nasy.: 2.50 g; Węglowodany ogółem: 87.34 g; W tym cukry: 12.61 g; Błonnik pok.: 16.79 g; Sól: 2.75 g; WW: 7.10 Por.: 26.26 %; 50.40 %; Ener. z T: 24.08 %; Ener. z Bł.: 4.84 %; K: 2235.17 mg;	Wartość energetyczna: 662.69 kcal; Białko ogółem: 40.99 g; Tłuszcz: 7.89 g; Kw. tł. nasy.: 1.04 g; Węglowodany ogółem: 114.40 g; W tym cukry: 38.87 g; Błonnik pok.: 15.80 g; Sól: 1.82 g; WW: 9.90 Por.: 24.74 %; 69.05 %; Ener. z T: 10.72 %; Ener. z Bł.: 4.77 %; K: 2382.39 mg;	Wartość energetyczna: 1017.07 kcal; Białko ogółem: 30.61 g; Tłuszcz: 41.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 131.39 g; W tym cukry: 25.37 g; Błonnik pok.: 16.61 g; Sól: 1.89 g; WW: 11.37 Por.: 12.04 %; 51.67 %; Ener. z T: 36.67 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 1084.92 mg;	Wartość energetyczna: 686.50 kcal; Białko ogółem: 41.75 g; Tłuszcz: 9.22 g; Kw. tł. nasy.: 1.05 g; Węglowodany ogółem: 116.95 g; W tym cukry: 36.65 g; Błonnik pok.: 15.58 g; Sól: 2.35 g; WW: 10.10 Por.: 24.33 %; 68.14 %; Ener. z T: 12.08 %; Ener. z Bł.: 4.54 %; K: 2807.86 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Vegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2025-10-22 środa	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II SN								
	Obiad	Ziemiacczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mieso wieprzowe mielone w sosie w 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemiaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Ziemiacczana *(bez mleka, bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>)	Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>)	Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Ziemiacczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (<u>SEL</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Ziemiacczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Ziemiacczana *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (<u>SEL</u>)
	PD				Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)	Wafle ryżowe 30 g
Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną; 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* (bez soli) 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt(<u>MLE</u>)								
	Wartość energetyczna: 2258.49 kcal; Białko ogółem: 79.61 g; Tłuszcz: 81.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 311.22 g; W tym cukry: 47.35 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 5.31 g; WW: 27.38 Por.: 14.10 %; 55.12 %; Ener. z T: 32.45 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 3777.42 mg;	Wartość energetyczna: 2613.69 kcal; Białko ogółem: 126.12 g; Tłuszcz: 81.54 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 353.34 g; W tym cukry: 47.52 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 8.13 g; WW: 33.27 Por.: 19.30 %; 54.08 %; Ener. z T: 28.08 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 5014.89 mg;	Wartość energetyczna: 2471.42 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 362.06 g; W tym cukry: 64.80 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 5.62 g; WW: 33.62 Por.: 18.35 %; 58.60 %; Ener. z T: 25.00 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3689.20 mg;	Wartość energetyczna: 1099.23 kcal; Białko ogółem: 43.46 g; Tłuszcz: 34.46 g; Kw. tł. nasy.: 7.68 g; Węglowodany ogółem: 160.04 g; W tym cukry: 21.83 g; Błonnik pok.: 15.91 g; Sól: 2.94 g; WW: 14.38 Por.: 15.81 %; 58.24 %; Ener. z T: 28.22 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 1813.99 mg;	Wartość energetyczna: 1086.58 kcal; Białko ogółem: 42.19 g; Tłuszcz: 26.55 g; Kw. tł. nasy.: 7.01 g; Węglowodany ogółem: 148.27 g; W tym cukry: 13.16 g; Błonnik pok.: 17.00 g; Sól: 2.83 g; WW: 13.09 Por.: 15.53 %; 54.58 %; Ener. z T: 21.99 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 1726.80 mg;	Wartość energetyczna: 935.03 kcal; Białko ogółem: 38.48 g; Tłuszcz: 18.25 g; Kw. tł. nasy.: 4.90 g; Węglowodany ogółem: 161.70 g; W tym cukry: 22.65 g; Błonnik pok.: 17.43 g; Sól: 1.90 g; WW: 14.40 Por.: 16.46 %; 69.17 %; Ener. z T: 17.57 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 1769.51 mg;	Wartość energetyczna: 860.29 kcal; Białko ogółem: 24.06 g; Tłuszcz: 15.18 g; Kw. tł. nasy.: 2.61 g; Węglowodany ogółem: 165.52 g; W tym cukry: 24.80 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 2.27 g; WW: 14.56 Por.: 11.19 %; 76.96 %; Ener. z T: 15.88 %; Ener. z Bł.: 4.47 %; K: 1685.31 mg;	Wartość energetyczna: 857.86 kcal; Białko ogółem: 36.61 g; Tłuszcz: 15.99 g; Kw. tł. nasy.: 4.58 g; Węglowodany ogółem: 148.99 g; W tym cukry: 22.91 g; Błonnik pok.: 16.34 g; Sól: 1.93 g; WW: 13.24 Por.: 17.07 %; 69.47 %; Ener. z T: 16.78 %; Ener. z Bł.: 3.81 %; K: 2578.55 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki (bez soli) 100 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
II SN								
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ SEL)	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ SEL) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 80 g Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ) Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Makaron 180 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 200 g (GLU PSZ SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos pomidorowy z rzodkwi białej i jabłka 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE SEL)	Sos boloński z mięsa wieprz lop* 200 g (GLU PSZ SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ SEL)	Sos boloński z mięsa wieprz lop* 200 g (GLU PSZ SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ SEL)	Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE SEL)	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (SEL) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Banan 150 g	Jabłko 150 g		Banan 150 g	
Kolejacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет z fasoli* 80 g (JAJ) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 60 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)						
	Wartość energetyczna: 2268.74 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 82.19 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 279.29 g; W tym cukry: 43.60 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 3.73 g; WW: 25.39 Por.: 19.10 %; : 49.24 % Ener. z T: 32.60 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3979.88 mg;	Wartość energetyczna: 2614.24 kcal; Białko ogółem: 129.38 g; Tłuszcz: 84.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 339.60 g; W tym cukry: 40.71 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 8.35 g; WW: 32.27 Por.: 19.80 %; : 51.96 %; Ener. z T: 29.15 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 4040.18 mg;	Wartość energetyczna: 2379.33 kcal; Białko ogółem: 128.42 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 333.43 g; W tym cukry: 37.94 g; Błonnik pok.: 16.93 g; Sól: 4.28 g; WW: 31.85 Por.: 21.59 %; : 56.05 %; Ener. z T: 23.02 %; Ener. z Bł.: 1.42 %; K: 3228.89 mg;	Wartość energetyczna: 939.38 kcal; Białko ogółem: 37.31 g; Tłuszcz: 21.11 g; Kw. tł. nasy.: 5.35 g; Węglowodany ogółem: 155.49 g; W tym cukry: 50.07 g; Błonnik pok.: 13.55 g; Sól: 0.98 g; WW: 14.25 Por.: 15.89 %; : 66.21 %; Ener. z T: 20.22 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 2246.15 mg;	Wartość energetyczna: 796.30 kcal; Białko ogółem: 37.76 g; Tłuszcz: 19.37 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 116.48 g; W tym cukry: 24.34 g; Błonnik pok.: 14.03 g; Sól: 1.09 g; WW: 10.31 Por.: 18.97 %; : 58.51 %; Ener. z T: 21.89 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 1633.68 mg;	Wartość energetyczna: 916.06 kcal; Białko ogółem: 38.15 g; Tłuszcz: 18.86 g; Kw. tł. nasy.: 4.19 g; Węglowodany ogółem: 150.61 g; W tym cukry: 47.06 g; Błonnik pok.: 10.27 g; Sól: 0.97 g; WW: 14.12 Por.: 16.66 %; : 65.77 %; Ener. z T: 18.53 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 1942.58 mg;	Wartość energetyczna: 739.58 kcal; Białko ogółem: 24.54 g; Tłuszcz: 5.91 g; Kw. tł. nasy.: 1.12 g; Węglowodany ogółem: 148.20 g; W tym cukry: 44.18 g; Błonnik pok.: 9.83 g; Sól: 0.91 g; WW: 13.92 Por.: 13.27 %; : 80.16 %; Ener. z T: 7.19 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 1556.58 mg;	Wartość energetyczna: 695.16 kcal; Białko ogółem: 39.78 g; Tłuszcz: 8.34 g; Kw. tł. nasy.: 3.07 g; Węglowodany ogółem: 117.54 g; W tym cukry: 33.47 g; Błonnik pok.: 10.10 g; Sól: 1.53 g; WW: 10.87 Por.: 22.89 %; : 67.63 %; Ener. z T: 10.79 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 2811.12 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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	
2025-10-24 piątek	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Schab gotowany 40 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Twarożek 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Schab gotowany (bez soli) 40 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								
	Obiad	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL, RYB.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryba w cieście 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JECZ.)	Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JECZ.)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JECZ.)	Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ, RYB.) Sos pomidorowy naturalny 80 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JECZ.)	Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (SEL)
	PD				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE)	Jabłko 150 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)	
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta (bez soli) 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)								
	Wartość energetyczna: 2261.20 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz: 82.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 276.94 g; W tym cukry: 71.60 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 4.31 g; WW: 25.34 Por.: 18.98 %; 48.99 %; Ener. z T: 32.86 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3538.06 mg;	Wartość energetyczna: 2519.52 kcal; Białko ogółem: 123.89 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 351.24 g; W tym cukry: 70.37 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 8.04 g; WW: 32.86 Por.: 19.67 %; 55.76 %; Ener. z T: 26.44 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 3857.30 mg;	Wartość energetyczna: 2491.29 kcal; Białko ogółem: 131.21 g; Tłuszcz: 72.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 340.98 g; W tym cukry: 96.24 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 4.98 g; WW: 31.70 Por.: 21.07 %; 54.75 %; Ener. z T: 26.02 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4450.07 mg;	Wartość energetyczna: 1049.83 kcal; Białko ogółem: 40.40 g; Tłuszcz: 36.84 g; Kw. tł. nasy.: 5.14 g; Węglowodany ogółem: 145.48 g; W tym cukry: 44.96 g; Błonnik pok.: 12.75 g; Sól: 2.20 g; WW: 13.25 Por.: 15.39 %; 55.43 %; Ener. z T: 31.58 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 2611.35 mg;	Wartość energetyczna: 765.34 kcal; Białko ogółem: 40.14 g; Tłuszcz: 21.17 g; Kw. tł. nasy.: 3.63 g; Węglowodany ogółem: 108.85 g; W tym cukry: 24.82 g; Błonnik pok.: 11.55 g; Sól: 3.06 g; WW: 9.71 Por.: 20.98 %; 56.89 %; Ener. z T: 24.90 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 2209.18 mg;	Wartość energetyczna: 705.44 kcal; Białko ogółem: 34.07 g; Tłuszcz: 17.74 g; Kw. tł. nasy.: 1.30 g; Węglowodany ogółem: 109.08 g; W tym cukry: 31.00 g; Błonnik pok.: 14.51 g; Sól: 2.84 g; WW: 9.41 Por.: 19.32 %; 61.85 %; Ener. z T: 22.64 %; Ener. z Bł.: 4.11 %; K: 2126.58 mg;	Wartość energetyczna: 858.26 kcal; Białko ogółem: 16.15 g; Tłuszcz: 9.33 g; Kw. tł. nasy.: 3.60 g; Węglowodany ogółem: 185.37 g; W tym cukry: 41.06 g; Błonnik pok.: 3.56 g; Sól: 1.66 g; WW: 18.32 Por.: 7.53 %; 86.39 %; Ener. z T: 9.78 %; Ener. z Bł.: 0.83 %; K: 867.53 mg;	Wartość energetyczna: 816.52 kcal; Białko ogółem: 39.38 g; Tłuszcz: 20.98 g; Kw. tł. nasy.: 3.60 g; Węglowodany ogółem: 122.22 g; W tym cukry: 41.26 g; Błonnik pok.: 10.40 g; Sól: 3.05 g; WW: 11.17 Por.: 19.29 %; 59.87 %; Ener. z T: 23.13 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 1917.61 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-25 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 60 g Miód (25g) 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 200 g (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Buraczki gotowane b/c (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml					
	PD								
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтетsojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2265.25 kcal; Białko ogółem: 81.48 g; Tłuszcz: 97.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 271.67 g; W tym cukry: 29.22 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 8.41 g; WW: 24.19 Por. : 14.39 %; : 47.97 %; Ener. z T: 38.72 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 2612.44 mg;		Wartość energetyczna: 2495.28 kcal; Białko ogółem: 126.25 g; Tłuszcz: 74.39 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 339.73 g; W tym cukry: 60.47 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sól: 10.56 g; WW: 32.03 Por. : 20.24 %; : 54.46 %; Ener. z T: 26.83 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 4829.43 mg;		Wartość energetyczna: 2030.26 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 47.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 319.18 g; W tym cukry: 56.23 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 7.23 g; WW: 29.86 Por. : 17.99 %; : 62.88 %; Ener. z T: 21.24 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 2959.22 mg;				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-26 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) mielona Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodatną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II ŚN								
	Obiad	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml					
	PD								
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	PN	Chleb bezglutenowy 50 g (<u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)						
	Wartość energetyczna: 2613.19 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 115.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.72 g; Węglowodany ogółem: 292.98 g; W tym cukry: 56.45 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 4.48 g; WW: 26.68 Por.: 15.54 %; : 44.85 %; Ener. z T: 39.81 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3677.80 mg;	Wartość energetyczna: 2887.24 kcal; Białko ogółem: 132.99 g; Tłuszcz: 102.63 g; Kw. tł. nasy.: 39.64 g; Węglowodany ogółem: 365.27 g; W tym cukry: 76.56 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 7.15 g; WW: 34.41 Por.: 18.42 %; : 50.61 %; Ener. z T: 31.99 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 4300.34 mg;	Wartość energetyczna: 2306.04 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 72.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 328.09 g; W tym cukry: 71.37 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 4.40 g; WW: 30.29 Por.: 16.84 %; : 56.91 %; Ener. z T: 28.37 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3888.89 mg;						

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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