

| | W-wa- WOL 1 Podstawowa | W-wa- WOL 2 Łatwostrawna | W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego | W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa | W-wa- WOL ML Bezmleczna | W-wa- WOL WE Vegetariańska |
|-----------|---|--|--|--|---|--|--|--|---|
| Śniadanie | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z białek z natką pietruszki (bez mleka) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Platki pszenne na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Schab gotowany 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g |
| II ŚN | | | | Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) | Chleb żytni razowy 50 g (<u>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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) | | | |
| Obiad | Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | | Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa z ryżem brązowym (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | |
| PD | | | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | | | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś)** 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś)** 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś)** 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś)** 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś)** 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś)** 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś)** 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | |
| PN | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | | | Chleb żytni razowy 50 g (<u>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 | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | | |

2026-04-27 poniedziałek

| W-wa- WOL 1 Podstawowa | W-wa- WOL 2 Łatwostrawna | W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego | W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa | W-wa- WOL ML Bezmleczna | W-wa- WOL WE Vegetariańska |
|--|--|---|--|---|--|--|---|--|
| Wartość energetyczna: 2514.91 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 399.13 g; W tym cukry: 107.55 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 9.14 g; | Wartość energetyczna: 2538.49 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 402.04 g; W tym cukry: 106.32 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 8.35 g; | Wartość energetyczna: 2798.34 kcal; Białko ogółem: 116.31 g; Tłuszcz: 86.49 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 402.48 g; W tym cukry: 107.45 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 8.19 g; | Wartość energetyczna: 2618.40 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 85.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 367.96 g; W tym cukry: 73.01 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 8.13 g; | Wartość energetyczna: 2409.23 kcal; Białko ogółem: 114.46 g; Tłuszcz: 89.21 g; Kw. tł. nasy.: 38.32 g; Węglowodany ogółem: 297.11 g; W tym cukry: 20.70 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 13.21 g; | Wartość energetyczna: 2822.87 kcal; Białko ogółem: 113.39 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 37.65 g; Węglowodany ogółem: 440.01 g; W tym cukry: 106.51 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 10.14 g; | Wartość energetyczna: 2266.20 kcal; Białko ogółem: 68.96 g; Tłuszcz: 53.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 393.19 g; W tym cukry: 120.19 g; Błonnik pok.: 19.02 g; Sól: 6.17 g; | Wartość energetyczna: 1815.24 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.02 g; Węglowodany ogółem: 256.03 g; W tym cukry: 31.74 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 7.14 g; | Wartość energetyczna: 2651.79 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 79.59 g; Kw. tł. nasy.: 41.54 g; Węglowodany ogółem: 400.40 g; W tym cukry: 119.11 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 7.71 g; |

| | W-wa- WOL 1 Podstawowa | W-wa- WOL 2 Łatwostrawna | W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żółdkowego | W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa | W-wa- WOL ML Bezmleczna | W-wa- WOL WE Vegetariańska | |
|-------------------|------------------------|--|--|---|--|---|--|--|--|--|
| 2026-04-28 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 ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet na okrągło, wieprzowy 70 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (SOJ) 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) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (SOJ) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (SOJ) 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) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (SOJ) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (SOJ) 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) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (SOJ) Schab gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (SOJ) 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) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (SOJ) Schab gotowany 100 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (SOJ) 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) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 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 ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g |
| | | II ŚN | | | Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ) | Chleb żytni razowy 50 g (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, SO2) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g (SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dyńia 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) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2) 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 | Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g (SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kopyta ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kopyta ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, SO2) 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, SO2) 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 ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE) | | | | | |
| | Kolacja | 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) 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) 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) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 200 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 jęczmienne 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% t 1 szt (MLE) | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 5 g Twarożek 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g | Mleko UHT 200ml, 3,5% t 1 szt (MLE) | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (SOJ) | Mleko UHT 200ml, 3,5% t 1 szt (MLE) | | |
| | | Wartość energetyczna: 2294.22 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz: 86.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 290.75 g; W tym cukry: 68.25 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 8.28 g; | Wartość energetyczna: 2275.55 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 73.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 310.05 g; W tym cukry: 83.05 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 5.68 g; | Wartość energetyczna: 2231.55 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 317.60 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 5.17 g; | Wartość energetyczna: 2285.03 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 324.16 g; W tym cukry: 75.54 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 5.15 g; | Wartość energetyczna: 2571.08 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Tłuszcz: 99.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 319.82 g; W tym cukry: 40.52 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 11.02 g; | Wartość energetyczna: 2828.45 kcal; Białko ogółem: 143.02 g; Tłuszcz: 90.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 374.74 g; W tym cukry: 108.08 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 7.12 g; | Wartość energetyczna: 1810.24 kcal; Białko ogółem: 48.12 g; Tłuszcz: 40.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; Węglowodany ogółem: 318.05 g; W tym cukry: 68.76 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 4.24 g; | Wartość energetyczna: 2277.04 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 77.13 g; Kw. tł. nasy.: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 312.06 g; W tym cukry: 61.81 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 6.11 g; | Wartość energetyczna: 2386.62 kcal; Białko ogółem: 83.95 g; Tłuszcz: 95.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.36 g; Węglowodany ogółem: 321.16 g; W tym cukry: 63.02 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 7.51 g; |

| | W-wa- WOL 1 Podstawowa | W-wa- WOL 2 Łatwostrawna | W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego | W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa | W-wa- WOL ML Bezmleczna | W-wa- WOL WE Vegetariańska | |
|------------------|------------------------|---|--|---|---|--|--|--|---|---|
| 2026-04-29 środa | Śniadanie | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Platki 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.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Platki 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.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Platki 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.) 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 ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Platki 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.) 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. 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Platki 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.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet z fasoli* 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g |
| | | II SN | | | Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g | | | |
| | Obiad | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysiwka z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysiwka z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysiwka z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 300 g (JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 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 Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | |
| | PD | | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU 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 ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 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 homo. naturalny 100 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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 homo. naturalny 100 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Ser żółty 50 g (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Mix sałat 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 homo. naturalny 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 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 homo. naturalny 50 g (MLE.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Schab gotowany 40 g Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Pomidor 80 g Mix sałat 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 ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | |
| | PN | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt | Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt | Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt | | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

| | W-wa- WOL 1 Podstawowa | W-wa- WOL 2 Łatwostrawna | W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego | W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa | W-wa- WOL ML Bezmleczna | W-wa- WOL WE Vegetariańska |
|------------------|---|--|--|--|---|---|---|--|--|
| 2026-04-29 środa | Wartość energetyczna: 2531.23 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; Tłuszcz: 94.31 g; Kw. tł. nasy.: 37.46 g; Węglowodany ogółem: 323.47 g; W tym cukry: 51.59 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 13.13 g; | Wartość energetyczna: 2102.25 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Tłuszcz: 54.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 310.40 g; W tym cukry: 57.64 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 9.87 g; | Wartość energetyczna: 2122.95 kcal; Białko ogółem: 114.32 g; Tłuszcz: 54.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 309.99 g; W tym cukry: 58.76 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sól: 9.13 g; | Wartość energetyczna: 2328.72 kcal; Białko ogółem: 119.58 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 343.45 g; W tym cukry: 64.42 g; Błonnik pok.: 18.17 g; Sól: 7.34 g; | Wartość energetyczna: 2466.25 kcal; Białko ogółem: 128.51 g; Tłuszcz: 89.38 g; Kw. tł. nasy.: 40.03 g; Węglowodany ogółem: 293.09 g; W tym cukry: 19.00 g; Błonnik pok.: 16.02 g; Sól: 16.02 g; | Wartość energetyczna: 2405.42 kcal; Białko ogółem: 124.96 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 338.85 g; W tym cukry: 45.22 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sól: 14.20 g; | Wartość energetyczna: 1993.66 kcal; Białko ogółem: 53.83 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 336.97 g; W tym cukry: 55.37 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 8.06 g; | Wartość energetyczna: 2461.90 kcal; Białko ogółem: 125.49 g; Tłuszcz: 65.91 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 368.53 g; W tym cukry: 47.45 g; Błonnik pok.: 38.43 g; Sól: 9.79 g; | Wartość energetyczna: 2870.39 kcal; Białko ogółem: 121.74 g; Tłuszcz: 110.97 g; Kw. tł. nasy.: 40.58 g; Węglowodany ogółem: 371.20 g; W tym cukry: 48.21 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 12.27 g; |

| | W-wa- WOL 1 Podstawowa | W-wa- WOL 2 Łatwostrawna | W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego | W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa | W-wa- WOL ML Bezmleczna | W-wa- WOL WE Vegetariańska | |
|---------------------|------------------------|--|--|--|---|--|---|---|--|---|
| 2026-04-30 czwartek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (SOJ) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g 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 Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (SOJ) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (SOJ) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (SOJ) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (SOJ) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | 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 Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodatkiem wody 30 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ) 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) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodatkiem wody 30 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Kasza kukurydziana na napojowym 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 10 g Schab gotowany 40 g Hummus z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g |
| | | II SN | | | Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g | | | |
| | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 100 g (SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) 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 (GLU PSZ, SEL) 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 (GLU PSZ, SEL) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 200 g (SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 200 g (SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) 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 (GLU PSZ, SEL) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 200 g (SEL) Brokuł gotowany z jabłkami* b/c 300 ml | |
| | PD | | | Jabłko pieczone 150 g | Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) | Kefir 2.0% t 150g 1 szt (MLE) | | | | |
| | Kolacja | Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona a 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona a 40 g Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona a 40 g Sałatka jarzynowa* dieta 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) Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona a 40 g Sałatka jarzynowa* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | 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) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona a 40 g Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona a 40 g Dżem 25 g 1 szt Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 10 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona a 40 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) | Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Pasta z tofu i buraka 100 g (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałatka jarzynowa* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | |
| | PN | Mleko Smakowe UHT 1,5% t 0,2l 1 szt (MLE) | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Sałata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Sałata zielona 10 g | Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Sałata zielona 10 g | Mleko Smakowe UHT 1,5% t 0,2l 1 szt (MLE) | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g | Mleko Smakowe UHT 1,5% t 0,2l 1 szt (MLE) | |
| | | Wartość energetyczna: 2341.87 kcal; Białko ogółem: 114.31 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 338.06 g; W tym cukry: 48.23 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 9.73 g; | Wartość energetyczna: 2357.94 kcal; Białko ogółem: 116.07 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 351.41 g; W tym cukry: 55.04 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 7.39 g; | Wartość energetyczna: 2396.53 kcal; Białko ogółem: 132.05 g; Tłuszcz: 59.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 349.62 g; W tym cukry: 49.43 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 6.57 g; | Wartość energetyczna: 2544.29 kcal; Białko ogółem: 135.03 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 375.51 g; W tym cukry: 58.63 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 8.24 g; | Wartość energetyczna: 2571.28 kcal; Białko ogółem: 126.91 g; Tłuszcz: 89.59 g; Kw. tł. nasy.: 38.95 g; Węglowodany ogółem: 321.94 g; W tym cukry: 32.86 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 14.69 g; | Wartość energetyczna: 2675.30 kcal; Białko ogółem: 133.45 g; Tłuszcz: 73.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 394.87 g; W tym cukry: 58.65 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 9.42 g; | Wartość energetyczna: 1779.37 kcal; Białko ogółem: 66.86 g; Tłuszcz: 40.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 306.45 g; W tym cukry: 55.61 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 6.03 g; | Wartość energetyczna: 2348.92 kcal; Białko ogółem: 103.18 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 12.38 g; Węglowodany ogółem: 356.42 g; W tym cukry: 35.56 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 9.30 g; | Wartość energetyczna: 2625.97 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz: 98.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.39 g; Węglowodany ogółem: 358.74 g; W tym cukry: 57.34 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 9.57 g; |

| | W-wa- WOL 1 Podstawowa | W-wa- WOL 2 Łatwostrawna | W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego | W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa | W-wa- WOL ML Bezmleczna | W-wa- WOL WE Vegetariańska | |
|-------------------|--|---|---|--|--|---|---|--|---|--|
| 2026-05-01 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (JAJ, MLE) Schab gotowany 40 g Pomidor b/sokórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | 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, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, 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, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Tofu 50 g (SOJ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Tofu 50 g (SOJ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g |
| | | II SN | | | Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Tofu 50 g (SOJ) | | | |
| 2026-05-01 piątek | Obiad | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) 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 | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 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 Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem pełnoziarnistym* (bez mleka) 400 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 | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Knedle 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 | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml (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 | |
| | | PD | | | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasta z brokula* 50 g | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE) | | | |
| 2026-05-01 piątek | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Banan 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 100 g (MLE) Jabłko pieczone 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) Twarożek 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Jabłko 150 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) Twarożek 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | |
| | | PN | Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Ser żółty 40 g (MLE) Sałata zielona 10 g | Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt | | | |
| | Wartość energetyczna: 2487.59 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 99.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 322.81 g; W tym cukry: 63.11 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 7.49 g; | Wartość energetyczna: 2286.59 kcal; Białko ogółem: 109.26 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 338.95 g; W tym cukry: 92.98 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 5.97 g; | Wartość energetyczna: 2403.17 kcal; Białko ogółem: 133.14 g; Tłuszcz: 71.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 321.47 g; W tym cukry: 79.59 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sól: 5.64 g; | Wartość energetyczna: 2460.67 kcal; Białko ogółem: 118.78 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 355.70 g; W tym cukry: 87.79 g; Błonnik pok.: 16.69 g; Sól: 5.46 g; | Wartość energetyczna: 2780.77 kcal; Białko ogółem: 127.41 g; Tłuszcz: 110.06 g; Kw. tł. nasy.: 40.88 g; Węglowodany ogółem: 381.01 g; W tym cukry: 47.31 g; Błonnik pok.: 58.02 g; Sól: 9.74 g; | Wartość energetyczna: 2754.89 kcal; Białko ogółem: 133.47 g; Tłuszcz: 75.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 403.59 g; W tym cukry: 118.01 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 7.28 g; | Wartość energetyczna: 1900.39 kcal; Białko ogółem: 46.69 g; Tłuszcz: 41.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 354.30 g; W tym cukry: 78.89 g; Błonnik pok.: 13.30 g; Sól: 4.82 g; | Wartość energetyczna: 2126.44 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 55.67 g; Kw. tł. nasy.: 10.08 g; Węglowodany ogółem: 335.34 g; W tym cukry: 83.63 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 5.68 g; | Wartość energetyczna: 2495.52 kcal; Białko ogółem: 88.93 g; Tłuszcz: 84.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 370.93 g; W tym cukry: 94.78 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 6.47 g; | |

| | W-wa- WOL 1 Podstawowa | W-wa- WOL 2 Łatwostrawna | W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego | W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa | W-wa- WOL ML Bezmleczna | W-wa- WOL WE Vegetariańska |
|-----------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 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>) 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>) 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>) 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>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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>) 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>) 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>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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>) 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>) 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>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Ryz na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 50 g 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 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>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g |
| II ŚN | | | | Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g | | | | |
| 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>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli 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 z warzywami- dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</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 z warzywami- dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami- dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami- 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 pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Wątróbka drobiowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 200 g 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>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 200 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| PD | | | | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 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>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 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>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 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>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 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>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 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>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Schab gotowany 40 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g |
| PN | | Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g | Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) |
| | Wartość energetyczna: 2367.00 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 330.10 g; W tym cukry: 44.30 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 9.11 g; | Wartość energetyczna: 2435.32 kcal; Białko ogółem: 115.98 g; Tłuszcz: 84.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 323.82 g; W tym cukry: 48.90 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 7.09 g; | Wartość energetyczna: 2393.67 kcal; Białko ogółem: 119.70 g; Tłuszcz: 78.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 319.84 g; W tym cukry: 53.56 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 6.39 g; | Wartość energetyczna: 2454.05 kcal; Białko ogółem: 113.10 g; Tłuszcz: 71.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 355.25 g; W tym cukry: 68.08 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 5.99 g; | Wartość energetyczna: 2665.13 kcal; Białko ogółem: 130.97 g; Tłuszcz: 106.53 g; Kw. tł. nasy.: 37.56 g; Węglowodany ogółem: 350.08 g; W tym cukry: 26.53 g; Błonnik pok.: 51.03 g; Sól: 11.92 g; | Wartość energetyczna: 2760.72 kcal; Białko ogółem: 131.32 g; Tłuszcz: 97.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 361.91 g; W tym cukry: 48.93 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 8.24 g; | Wartość energetyczna: 2240.40 kcal; Białko ogółem: 55.97 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 374.84 g; W tym cukry: 59.94 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 5.45 g; | Wartość energetyczna: 2213.37 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 63.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 337.87 g; W tym cukry: 59.94 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 5.69 g; | Wartość energetyczna: 2345.61 kcal; Białko ogółem: 70.21 g; Tłuszcz: 85.30 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 353.28 g; W tym cukry: 48.47 g; Błonnik pok.: 40.37 g; Sól: 7.90 g; |

| | W-wa- WOL 1 Podstawowa | W-wa- WOL 2 Łatwostrawna | W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego | W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa | W-wa- WOL ML Bezmleczna | W-wa- WOL WE Vegetariańska |
|-----------|---|---|---|---|---|---|--|---|--|
| Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</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>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</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>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Piersi delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</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 | 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 zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab gotowany 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>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 ŚN | | | | Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) | Chleb żytni razowy 50 g (<u>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 Coleslaw 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 Coleslaw (bez mleka) b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Rosół z makaronem (<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 z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ.</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 gotowane 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Coleslaw (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 Coleslaw 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Łopatką z białym wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</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 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 kiełbasa 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb żytni razowy 100 g (<u>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 kiełbasa 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 kiełbasa 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 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z fasoli 80 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU 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 soczewicy czerwonej 50 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g |
| | PN | Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | | | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pasta z fasoli 50 g Sałata zielona 10 g | Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | | Wafle ryżowe 30 g | Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) |
| | Wartość energetyczna: 2537.51 kcal; Białko ogółem: 148.05 g; Tłuszcz: 92.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 296.19 g; W tym cukry: 61.91 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 9.39 g; | Wartość energetyczna: 2490.52 kcal; Białko ogółem: 150.17 g; Tłuszcz: 84.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 300.38 g; W tym cukry: 55.50 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 8.61 g; | Wartość energetyczna: 2370.18 kcal; Białko ogółem: 140.21 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 295.30 g; W tym cukry: 51.49 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 7.69 g; | Wartość energetyczna: 2444.52 kcal; Białko ogółem: 143.89 g; Tłuszcz: 80.70 g; Kw. tł. nasy.: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 300.39 g; W tym cukry: 34.00 g; Błonnik pok.: 17.91 g; Sól: 8.72 g; | Wartość energetyczna: 2924.84 kcal; Białko ogółem: 162.40 g; Tłuszcz: 121.01 g; Kw. tł. nasy.: 48.16 g; Węglowodany ogółem: 306.46 g; W tym cukry: 40.09 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sól: 13.58 g; | Wartość energetyczna: 2795.37 kcal; Białko ogółem: 171.23 g; Tłuszcz: 94.75 g; Kw. tł. nasy.: 42.21 g; Węglowodany ogółem: 332.80 g; W tym cukry: 56.22 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 9.48 g; | Wartość energetyczna: 1930.03 kcal; Białko ogółem: 50.21 g; Tłuszcz: 41.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 359.40 g; W tym cukry: 55.52 g; Błonnik pok.: 15.42 g; Sól: 6.03 g; | Wartość energetyczna: 2677.71 kcal; Białko ogółem: 143.69 g; Tłuszcz: 91.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 342.55 g; W tym cukry: 46.62 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 7.67 g; | Wartość energetyczna: 2389.78 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz: 75.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 346.72 g; W tym cukry: 68.97 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sól: 6.54 g; |

| | W-wa- WOL 1 Podstawowa | W-wa- WOL 2 Łatwostrawna | W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żółdkowego | W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa | W-wa- WOL ML Bezmleczna | W-wa- WOL WE Vegetariańska |
|-----------|---|--|--|---|--|---|--|--|--|
| Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (SOJ.) Hummus z ciecierzycy 50 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 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 | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 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.) Schab Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (SOJ.) Schab gotowany 40 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 ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (SOJ.) Hummus z ciecierzycy 50 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.) Schab Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (SOJ.) Twarożek z ziołami 90 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus z ciecierzycy 50 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 ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Hummus z ciecierzycy 50 g 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 ŚN | | | | Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) | Chleb żytni razowy 50 g (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.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) 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 200 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.) 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, MLE.) 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 ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pierś gotowana premium-df, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) | | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Sałatka wiosenna 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 90 g (MLE.) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 90 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 90 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 90 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałatka wiosenna 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 90 g (MLE.) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Sałatka wiosenna - diety 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Dżem 25g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Serek homo. naturalny 90 g (MLE.) Sałatka wiosenna 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | |
| PN | Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt | | | | Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g | Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt | | | |

| | W-wa- WOL 1 Podstawowa | W-wa- WOL 2 Łatwostrawna | W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego | W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa | W-wa- WOL ML Bezmleczna | W-wa- WOL WE Wegetariańska | |
|-----------------------|---|---|--|--|--|--|--|--|--|---|
| 16-05-04 poniedziałek | Wartość energetyczna: 2732.77 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 81.67 g; Kw. tł. nasy.: 37.51 g; Węglowodany ogółem: 417.72 g; W tym cukry: 148.18 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 10.59 g; | Wartość energetyczna: 2740.03 kcal; Białko ogółem: 119.85 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 444.01 g; W tym cukry: 144.99 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 7.13 g; | Wartość energetyczna: 2633.69 kcal; Białko ogółem: 122.21 g; Tłuszcz: 57.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 427.89 g; W tym cukry: 130.16 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 6.31 g; | Wartość energetyczna: 2510.56 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 384.14 g; W tym cukry: 91.32 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 7.21 g; | Wartość energetyczna: 2566.84 kcal; Białko ogółem: 109.71 g; Tłuszcz: 100.78 g; Kw. tł. nasy.: 42.26 g; Węglowodany ogółem: 310.82 g; W tym cukry: 25.31 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 14.47 g; | Wartość energetyczna: 3176.83 kcal; Białko ogółem: 135.85 g; Tłuszcz: 77.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 508.70 g; W tym cukry: 170.02 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 8.33 g; | Wartość energetyczna: 2123.93 kcal; Białko ogółem: 66.35 g; Tłuszcz: 40.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 395.15 g; W tym cukry: 151.68 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 4.75 g; | Wartość energetyczna: 2232.45 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 350.97 g; W tym cukry: 69.26 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 7.01 g; | Wartość energetyczna: 2811.38 kcal; Białko ogółem: 116.01 g; Tłuszcz: 83.04 g; Kw. tł. nasy.: 38.11 g; Węglowodany ogółem: 423.13 g; W tym cukry: 151.10 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 8.14 g; | |
| Śniadanie | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Platki 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z białek z natką pietruszki (bez mleka) 100 g (JAJ.) 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 (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z białek z natką pietruszki (bez mleka) 100 g (JAJ.) 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 (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z białek z natką pietruszki (bez mleka) 100 g (JAJ.) 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, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g 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.) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU, ŻYT, GLU OW, GLU, JECZ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU, ŻYT, GLU OW, GLU, JECZ.) | Platki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g (JAJ.) Pasta z groszku zielonego b/ml 90 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g |
| II ŚN | | | | Biszkopty b/ml 30 g (GLU, PSZ, JAJ.) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU, ŻYT, GLU OW, GLU, JECZ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU, ŻYT, GLU OW, GLU, JECZ.) | | | | |
| 2026-05-05 wtorek | Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU, PSZ.) 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 | Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU, PSZ.) 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 (GLU, PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU, PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU, PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU, PSZ.) 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.) Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU, PSZ.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU, PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU, PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU, PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU, PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| PD | | | Jabłko pieczone 150 g | Chleb żytni razowy 50 g (GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasztet z soczewicy * 50 g (GLU, PSZ, JAJ.) | Chleb żytni razowy 50 g (GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasztet z soczewicy * 50 g (GLU, PSZ, JAJ.) | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) | | | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Pasztet z soczewicy * 30 g (GLU, PSZ, JAJ.) 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 tofu, brokuła i szpinaku 90 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 90 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 90 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb żytni razowy 100 g (GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 90 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 90 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 90 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g (JAJ.) Pasztet z soczewicy * 50 g (JAJ.) 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 (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet z soczewicy * 50 g (JAJ.) Twaróg półtłusty 90 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | |

| | W-wa- WOL 1 Podstawowa | W-wa- WOL 2 Łatwostrawna | W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego | W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa | W-wa- WOL ML Bezmleczna | W-wa- WOL WE Vegetariańska |
|-------------------|---|---|--|---|--|---|---|--|---|
| 2026-05-05 wtorek | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) | | | | Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) | |
| | Wartość energetyczna: 2111.16 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 58.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 309.01 g; W tym cukry: 60.89 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 7.75 g; | Wartość energetyczna: 2172.49 kcal; Białko ogółem: 110.87 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 305.77 g; W tym cukry: 62.79 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 6.87 g; | Wartość energetyczna: 2507.34 kcal; Białko ogółem: 128.55 g; Tłuszcz: 92.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 306.21 g; W tym cukry: 63.92 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 6.70 g; | Wartość energetyczna: 2519.00 kcal; Białko ogółem: 130.01 g; Tłuszcz: 78.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 338.90 g; W tym cukry: 73.96 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 6.72 g; | Wartość energetyczna: 2391.78 kcal; Białko ogółem: 123.24 g; Tłuszcz: 86.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 285.20 g; W tym cukry: 25.15 g; Błonnik pok.: 18.79 g; Sól: 12.05 g; | Wartość energetyczna: 2455.97 kcal; Białko ogółem: 124.57 g; Tłuszcz: 73.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 343.96 g; W tym cukry: 62.82 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 8.65 g; | Wartość energetyczna: 1903.46 kcal; Białko ogółem: 51.62 g; Tłuszcz: 56.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 311.99 g; W tym cukry: 55.99 g; Błonnik pok.: 19.27 g; Sól: 5.13 g; | Wartość energetyczna: 2037.23 kcal; Białko ogółem: 111.55 g; Tłuszcz: 46.77 g; Kw. tł. nasy.: 10.12 g; Węglowodany ogółem: 312.97 g; W tym cukry: 46.33 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 6.78 g; | Wartość energetyczna: 2531.35 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 90.16 g; Kw. tł. nasy.: 37.76 g; Węglowodany ogółem: 360.48 g; W tym cukry: 65.38 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 6.92 g; |
| 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 ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 90 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Jabłko 150 g Mix sałat 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 homo. naturalny 90 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 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 homo. naturalny 90 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 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 homo. naturalny 90 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 90 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Jabłko 150 g Mix sałat 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 homo. naturalny 90 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 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 homo. naturalny 90 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 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 homo. naturalny 90 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 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 ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 90 g (MLE.) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g |
| II ŚN | | | | Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) | Chleb żytni razowy 50 g (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.) | | | |
| 2026-05-06 środa | Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | | Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 200 g (SOJ, SEL, GLU JEJCZ.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Kasza gryczana 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (SOJ, SEL, GLU JEJCZ.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| Obiad | | | | | Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) | | | |
| PD | | | | | | | | | |
| Kolejca | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) 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.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) 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.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) 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.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

| | | W-wa- WOL 1 Podstawowa | W-wa- WOL 2 Łatwostrawna | W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego | W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa | W-wa- WOL ML Bezmleczna | W-wa- WOL WE Vegetariańska | | | | | | | |
|------------------|---|---|--|---|--|--|--|---|---|---|---|---|---|---|--|--|---|
| 2026-05-06 środa | 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 Kiełbasa Zielonogórska- wp. grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g | | Chleb żytni razowy 70 g (GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kiełbasa Zielonogórska- wp. grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, 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 Kiełbasa Zielonogórska- wp. grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, 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: 2497,28 kcal; Białko ogółem: 117,05 g; Tłuszcz: 76,46 g; Kw. tł. nasy.: 30,29 g; Węglowodany ogółem: 355,04 g; W tym cukry: 56,87 g; Błonnik pok.: 30,05 g; Sól: 11,37 g; | | Wartość energetyczna: 2392,92 kcal; Białko ogółem: 114,26 g; Tłuszcz: 65,76 g; Kw. tł. nasy.: 27,96 g; Węglowodany ogółem: 354,07 g; W tym cukry: 55,40 g; Błonnik pok.: 26,80 g; Sól: 8,84 g; | | Wartość energetyczna: 2501,68 kcal; Białko ogółem: 119,70 g; Tłuszcz: 69,01 g; Kw. tł. nasy.: 27,22 g; Węglowodany ogółem: 367,95 g; W tym cukry: 57,69 g; Błonnik pok.: 26,21 g; Sól: 9,02 g; | | Wartość energetyczna: 2595,31 kcal; Białko ogółem: 125,22 g; Tłuszcz: 73,28 g; Kw. tł. nasy.: 27,10 g; Węglowodany ogółem: 373,97 g; W tym cukry: 40,34 g; Błonnik pok.: 21,54 g; Sól: 9,15 g; | | Wartość energetyczna: 2728,52 kcal; Białko ogółem: 126,46 g; Tłuszcz: 93,78 g; Kw. tł. nasy.: 37,97 g; Węglowodany ogółem: 354,18 g; W tym cukry: 38,47 g; Błonnik pok.: 24,95 g; Sól: 16,16 g; | | Wartość energetyczna: 2662,30 kcal; Białko ogółem: 128,12 g; Tłuszcz: 74,33 g; Kw. tł. nasy.: 30,84 g; Węglowodany ogółem: 391,14 g; W tym cukry: 55,58 g; Błonnik pok.: 28,45 g; Sól: 10,60 g; | | Wartość energetyczna: 1878,90 kcal; Białko ogółem: 63,86 g; Tłuszcz: 54,82 g; Kw. tł. nasy.: 20,33 g; Węglowodany ogółem: 302,20 g; W tym cukry: 50,61 g; Błonnik pok.: 26,99 g; Sól: 7,23 g; | | Wartość energetyczna: 2371,70 kcal; Białko ogółem: 108,91 g; Tłuszcz: 61,29 g; Kw. tł. nasy.: 13,37 g; Węglowodany ogółem: 372,82 g; W tym cukry: 58,95 g; Błonnik pok.: 38,21 g; Sól: 9,07 g; | | Wartość energetyczna: 2429,83 kcal; Białko ogółem: 79,59 g; Tłuszcz: 92,87 g; Kw. tł. nasy.: 33,94 g; Węglowodany ogółem: 345,88 g; W tym cukry: 57,25 g; Błonnik pok.: 42,79 g; Sól: 9,60 g; |

| | W-wa- WOL 1 Podstawowa | W-wa- WOL 2 Łatwostrawna | W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego | W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa | W-wa- WOL ML Bezmleczna | W-wa- WOL WE Vegetariańska |
|-----------|---|--|---|---|--|---|---|--|---|
| Śniadanie | 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 ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 90 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 90 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 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 ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Miód (25g) 1 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 ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g |
| | II ŚN | | | | Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g | | |
| Obiad | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | | Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) 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>) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Spaghetti vegetariańskie z soczewicą 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 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>) | | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli* 80 g (<u>JAJ</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</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>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli* 80 g (<u>JAJ</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</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>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasztet z fasoli* 80 g (<u>JAJ</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 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 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</u>) | | Chleb żytni razowy 70 g (<u>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</u>) | | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) |
| | Wartość energetyczna: 2576.43 kcal; Białko ogółem: 108.92 g; Tłuszcz: 77.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 353.81 g; W tym cukry: 54.90 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 8.08 g; | Wartość energetyczna: 2461.72 kcal; Białko ogółem: 111.06 g; Tłuszcz: 70.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 330.77 g; W tym cukry: 49.01 g; Błonnik pok.: 20.14 g; Sól: 8.13 g; | Wartość energetyczna: 2479.06 kcal; Białko ogółem: 118.75 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 329.98 g; W tym cukry: 49.90 g; Błonnik pok.: 18.42 g; Sól: 6.30 g; | Wartość energetyczna: 2634.08 kcal; Białko ogółem: 114.86 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 362.02 g; W tym cukry: 59.47 g; Błonnik pok.: 18.65 g; Sól: 7.38 g; | Wartość energetyczna: 2649.17 kcal; Białko ogółem: 124.31 g; Tłuszcz: 94.41 g; Kw. tł. nasy.: 40.95 g; Węglowodany ogółem: 335.20 g; W tym cukry: 31.61 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 11.73 g; | Wartość energetyczna: 2759.12 kcal; Białko ogółem: 129.36 g; Tłuszcz: 79.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.17 g; Węglowodany ogółem: 368.56 g; W tym cukry: 49.04 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 9.21 g; | Wartość energetyczna: 2058.61 kcal; Białko ogółem: 61.39 g; Tłuszcz: 37.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 355.26 g; W tym cukry: 88.01 g; Błonnik pok.: 18.88 g; Sól: 5.42 g; | Wartość energetyczna: 2264.96 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 355.71 g; W tym cukry: 64.57 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 6.92 g; | Wartość energetyczna: 2623.45 kcal; Białko ogółem: 108.76 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 382.42 g; W tym cukry: 51.77 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 5.87 g; |

| | W-wa- WOL 1 Podstawowa | W-wa- WOL 2 Łatwostrawna | W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego | W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa | W-wa- WOL ML Bezmleczna | W-wa- WOL WE Vegetariańska |
|-----------|---|---|--|--|--|--|---|--|--|
| Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 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.) Twarożek 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g 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 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 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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 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.) 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 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Kefir 2,0% t 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 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.) Twarożek 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 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.) Twarożek 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 10 g Tofu 50 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g |
| II SN | | | | Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ.) | | | |
| Obiad | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) 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 | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g 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.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) 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.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g 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.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) 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.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | |
| PD | | | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pierś gotowana premium-df, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.) | | | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pasta z białek z koperkiem 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z białek z koperkiem 100 g (JAJ, MLE.) Filet z kurczaka gotowany 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 10 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta (bez mleka) 100 g (JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g Cukier 5 g | |
| PN | Mleko UHT 200ml, 3,5% t 1 szt (MLE.) | | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 5 g Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Sałata zielona 10 g | Mleko UHT 200ml, 3,5% t 1 szt (MLE.) | | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Mleko UHT 200ml, 3,5% t 1 szt (MLE.) |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

| | W-wa- WOL 1 Podstawowa | W-wa- WOL 2 Łatwostrawna | W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego | W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa | W-wa- WOL ML Bezmleczna | W-wa- WOL WE Vegetariańska |
|-------------------|--|--|--|--|---|--|---|--|---|
| 2026-05-08 piątek | Wartość energetyczna: 2370.75 kcal; Białko ogółem: 114.76 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 338.78 g; W tym cukry: 90.94 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 9.15 g; | Wartość energetyczna: 2411.77 kcal; Białko ogółem: 118.58 g; Tłuszcz: 69.00 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 346.79 g; W tym cukry: 96.18 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 8.20 g; | Wartość energetyczna: 2386.19 kcal; Białko ogółem: 127.62 g; Tłuszcz: 68.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 331.03 g; W tym cukry: 73.06 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 6.66 g; | Wartość energetyczna: 2609.41 kcal; Białko ogółem: 134.98 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 365.14 g; W tym cukry: 80.91 g; Błonnik pok.: 20.02 g; Sól: 6.86 g; | Wartość energetyczna: 2440.65 kcal; Białko ogółem: 127.69 g; Tłuszcz: 84.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 347.05 g; W tym cukry: 35.71 g; Błonnik pok.: 48.02 g; Sól: 12.74 g; | Wartość energetyczna: 2823.09 kcal; Białko ogółem: 134.06 g; Tłuszcz: 80.03 g; Kw. tł. nasy.: 37.99 g; Węglowodany ogółem: 411.47 g; W tym cukry: 121.37 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 10.15 g; | Wartość energetyczna: 1942.55 kcal; Białko ogółem: 45.06 g; Tłuszcz: 47.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 353.70 g; W tym cukry: 57.79 g; Błonnik pok.: 15.61 g; Sól: 4.72 g; | Wartość energetyczna: 2312.37 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz: 75.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 316.20 g; W tym cukry: 59.15 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 7.12 g; | Wartość energetyczna: 2528.98 kcal; Białko ogółem: 86.44 g; Tłuszcz: 73.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 405.77 g; W tym cukry: 89.58 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 6.78 g; |

| | W-wa- WOL 1 Podstawowa | W-wa- WOL 2 Łatwostrawna | W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego | W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa | W-wa- WOL ML Bezmleczna | W-wa- WOL WE Vegetariańska |
|-----------|--|---|---|---|--|---|---|--|--|
| Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Platki owsiane na napój 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>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Schab gotowany 40 g Miód (25g) 1 szt Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g |
| | II ŚN | | | Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE.</u>) | | | |
| Obiad | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 | 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ.</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 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 Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ.</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 żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ.</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>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ.</u>) Dzemi 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | |
| | PN | | Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 10 g | Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt | Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | | |
| | Wartość energetyczna: 2098.67 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 62.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 308.02 g; W tym cukry: 44.53 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 10.34 g; | Wartość energetyczna: 2211.43 kcal; Białko ogółem: 104.11 g; Tłuszcz: 58.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 332.91 g; W tym cukry: 57.70 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 7.87 g; | Wartość energetyczna: 2229.41 kcal; Białko ogółem: 111.82 g; Tłuszcz: 56.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 332.27 g; W tym cukry: 58.70 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sól: 6.05 g; | Wartość energetyczna: 2232.00 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 57.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 340.55 g; W tym cukry: 50.34 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 6.96 g; | Wartość energetyczna: 2418.79 kcal; Białko ogółem: 120.21 g; Tłuszcz: 86.51 g; Kw. tł. nasy.: 42.19 g; Węglowodany ogółem: 303.01 g; W tym cukry: 26.29 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 15.53 g; | Wartość energetyczna: 2510.39 kcal; Białko ogółem: 120.21 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 371.76 g; W tym cukry: 59.48 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 8.93 g; | Wartość energetyczna: 1873.56 kcal; Białko ogółem: 83.11 g; Tłuszcz: 55.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 333.79 g; W tym cukry: 68.09 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 6.50 g; | Wartość energetyczna: 2068.72 kcal; Białko ogółem: 83.11 g; Tłuszcz: 55.05 g; Kw. tł. nasy.: 10.19 g; Węglowodany ogółem: 333.37 g; W tym cukry: 59.93 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 9.28 g; | Wartość energetyczna: 2387.20 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 338.15 g; W tym cukry: 42.51 g; Błonnik pok.: 37.28 g; Sól: 8.73 g; |

| | W-wa- WOL 1 Podstawowa | W-wa- WOL 2 Łatwostrawna | W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żółdkowego | W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa | W-wa- WOL ML Bezmleczna | W-wa- WOL WE Vegetariańska |
|-----------|---|---|--|---|--|---|---|--|--|
| Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiewka 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 dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiewka 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 dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiewka 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Hummus z ciecierzycy 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5 g |
| II ŚN | | | | Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) | Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g | 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | | Pomidorowa z 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 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 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 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 homo. naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</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 homo. naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 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 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 homo. naturalny 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 homo. naturalny 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g |
| PN | | Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | | | Chleb żytni razowy 70 g (<u>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.</u>) | | Wafle ryżowe 30 g | Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

2026-05-10 niedziela

| W-wa- WOL 1 Podstawowa | W-wa- WOL 2 Łatwostrawna | W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu | W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego | W-wa- WOL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa | W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa | W-wa- WOL ML Bezmleczna | W-wa- WOL WE Vegetariańska |
|--|--|--|--|---|--|---|---|---|
| Wartość energetyczna: 2350.42 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 67.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 324.43 g; W tym cukry: 74.88 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 8.46 g; | Wartość energetyczna: 2355.21 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 64.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 331.83 g; W tym cukry: 74.66 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 7.73 g; | Wartość energetyczna: 2478.26 kcal; Białko ogółem: 120.18 g; Tłuszcz: 74.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 320.26 g; W tym cukry: 67.44 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 6.59 g; | Wartość energetyczna: 2541.89 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 74.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 340.74 g; W tym cukry: 66.47 g; Błonnik pok.: 18.79 g; Sól: 7.48 g; | Wartość energetyczna: 2382.55 kcal; Białko ogółem: 113.86 g; Tłuszcz: 82.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 302.30 g; W tym cukry: 32.30 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 11.68 g; | Wartość energetyczna: 2637.32 kcal; Białko ogółem: 116.38 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 369.90 g; W tym cukry: 74.85 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 9.27 g; | Wartość energetyczna: 2099.43 kcal; Białko ogółem: 49.67 g; Tłuszcz: 38.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 381.25 g; W tym cukry: 78.54 g; Błonnik pok.: 13.41 g; Sól: 5.61 g; | Wartość energetyczna: 2106.77 kcal; Białko ogółem: 99.95 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 312.70 g; W tym cukry: 56.20 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 6.31 g; | Wartość energetyczna: 2598.67 kcal; Białko ogółem: 87.09 g; Tłuszcz: 86.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 358.11 g; W tym cukry: 74.03 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 6.32 g; |

| | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- WOL Wegańska | W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa | W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa | W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna | W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska | W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa |
|-----------|--|--|---|---|--|---|---|--|---|
| Śniadanie | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany (bez soli) 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Płatki pszenne na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tofu 50 g (SOJ.) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | | | | | |
| II ŚN | | | | | | | | | |
| Obiad | Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) (bez glutenu) 100 g (JAJ, SEL.) Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 120 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) | Brokułowa z ryżem (bez mleka, bez soli) * 400 ml (SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz warzywny z ciecierczą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 300 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 Cukier 10 g | Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Brokułowa z ryżem brązowym (bez mleka) * 300 ml (SEL.) | Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 300 ml (SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 300 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 Cukier 10 g | Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 300 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) (bez glutenu) 100 g (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 | | | | | | | Wafle ryżowe 30 g | | |
| Kolacja | Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Mielona Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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.) Paszтет rybny z warzywami (Łosoś)**(bez soli) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus z ciecierczy 80 g Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Cukier 5 g | | | | | |
| PN | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | | | | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

2026-04-27 poniedziałek

| W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- WOL Wegańska | W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa | W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa | W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna | W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska | W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa |
|---|--|---|--|---|--|---|---|---|
| Wartość energetyczna: 1969.84 kcal; Białko ogółem: 81.65 g; Tłuszcz: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 255.54 g; W tym cukry: 29.54 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 3.97 g; | Wartość energetyczna: 2379.69 kcal; Białko ogółem: 119.73 g; Tłuszcz: 79.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 311.39 g; W tym cukry: 49.50 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 7.83 g; | Wartość energetyczna: 2592.49 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 401.20 g; W tym cukry: 105.77 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 5.91 g; | Wartość energetyczna: 2325.16 kcal; Białko ogółem: 71.87 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 9.57 g; Węglowodany ogółem: 397.17 g; W tym cukry: 79.07 g; Błonnik pok.: 47.75 g; Sól: 7.24 g; | Wartość energetyczna: 1167.74 kcal; Białko ogółem: 35.33 g; Tłuszcz: 19.50 g; Kw. tł. nasy.: 8.79 g; Węglowodany ogółem: 215.46 g; W tym cukry: 84.63 g; Błonnik pok.: 7.30 g; Sól: 2.09 g; | Wartość energetyczna: 770.40 kcal; Białko ogółem: 36.92 g; Tłuszcz: 20.85 g; Kw. tł. nasy.: 5.01 g; Węglowodany ogółem: 118.17 g; W tym cukry: 8.81 g; Błonnik pok.: 17.82 g; Sól: 1.93 g; | Wartość energetyczna: 802.84 kcal; Białko ogółem: 36.63 g; Tłuszcz: 20.12 g; Kw. tł. nasy.: 4.91 g; Węglowodany ogółem: 128.59 g; W tym cukry: 18.49 g; Błonnik pok.: 16.78 g; Sól: 1.91 g; | Wartość energetyczna: 1167.74 kcal; Białko ogółem: 35.33 g; Tłuszcz: 19.50 g; Kw. tł. nasy.: 8.79 g; Węglowodany ogółem: 215.46 g; W tym cukry: 84.63 g; Błonnik pok.: 7.30 g; Sól: 2.09 g; | Wartość energetyczna: 701.87 kcal; Białko ogółem: 29.01 g; Tłuszcz: 16.07 g; Kw. tł. nasy.: 2.62 g; Węglowodany ogółem: 120.33 g; W tym cukry: 19.59 g; Błonnik pok.: 17.52 g; Sól: 1.88 g; |

| | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- WOL Wegańska | 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) 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) mielony Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (SOJ) 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 | Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszlet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g (SEL) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | | | | | |
| II ŚN | | | | | | | | | |
| Obiad | Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Dyńa 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, bez mleka) 80 ml (GLU PSZ, MLE) Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ) Dyńa z wody (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, SO2) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 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 Dyńa z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Pieczarkowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2) | 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, SO2) | 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) mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, 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 | 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) | | Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (SOJ) | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2127,27 kcal; Białko ogółem: 102,15 g; Tłuszcz: 75,59 g; Kw. tł. nasy.: 28,97 g; Węglowodany ogółem: 276,44 g; W tym cukry: 48,98 g; Błonnik pok.: 30,62 g; Sól: 4,42 g; | Wartość energetyczna: 2525,89 kcal; Białko ogółem: 119,57 g; Tłuszcz: 82,80 g; Kw. tł. nasy.: 33,53 g; Węglowodany ogółem: 339,25 g; W tym cukry: 63,50 g; Błonnik pok.: 26,72 g; Sól: 8,09 g; | Wartość energetyczna: 2246,68 kcal; Białko ogółem: 105,59 g; Tłuszcz: 65,74 g; Kw. tł. nasy.: 23,77 g; Węglowodany ogółem: 321,89 g; W tym cukry: 82,79 g; Błonnik pok.: 31,31 g; Sól: 3,04 g; | Wartość energetyczna: 2254,09 kcal; Białko ogółem: 81,30 g; Tłuszcz: 76,16 g; Kw. tł. nasy.: 8,90 g; Węglowodany ogółem: 336,89 g; W tym cukry: 54,91 g; Błonnik pok.: 49,89 g; Sól: 6,79 g; | Wartość energetyczna: 921,63 kcal; Białko ogółem: 37,43 g; Tłuszcz: 31,31 g; Kw. tł. nasy.: 5,35 g; Węglowodany ogółem: 128,22 g; W tym cukry: 38,40 g; Błonnik pok.: 15,50 g; Sól: 1,35 g; | Wartość energetyczna: 898,96 kcal; Białko ogółem: 38,18 g; Tłuszcz: 34,18 g; Kw. tł. nasy.: 5,52 g; Węglowodany ogółem: 119,72 g; W tym cukry: 29,21 g; Błonnik pok.: 19,61 g; Sól: 1,23 g; | Wartość energetyczna: 948,22 kcal; Białko ogółem: 37,68 g; Tłuszcz: 33,82 g; Kw. tł. nasy.: 5,46 g; Węglowodany ogółem: 131,71 g; W tym cukry: 37,68 g; Błonnik pok.: 16,30 g; Sól: 1,12 g; | Wartość energetyczna: 895,45 kcal; Białko ogółem: 26,53 g; Tłuszcz: 31,61 g; Kw. tł. nasy.: 8,41 g; Węglowodany ogółem: 134,33 g; W tym cukry: 32,69 g; Błonnik pok.: 14,22 g; Sól: 1,49 g; | Wartość energetyczna: 708,39 kcal; Białko ogółem: 41,76 g; Tłuszcz: 14,73 g; Kw. tł. nasy.: 3,73 g; Węglowodany ogółem: 110,36 g; W tym cukry: 34,37 g; Błonnik pok.: 15,35 g; Sól: 1,44 g; |

| | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- WOL Wegańska | 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 | |
|------------------|---------------------------|--|---|--|---|---|---|---|--|--|
| 2026-04-29 środa | Sniadanie | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtusty 100 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 40 g (SOJ.) Twarożek 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pasta z brokuła * 100 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5 g | | | | | |
| | | II ŚN | | | | | | | | |
| 2026-04-29 środa | Obiad | Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 120 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) | Grysikowa z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Buraczki gotowane (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet z jaj-pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 300 ml (SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | | PD | | | | Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt | Wafle ryżowe 30 g | Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt | Wafle ryżowe 30 g | |
| 2026-04-29 środa | Kolacja | Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 40 g Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Mielony filet z kurczaka z marchewką 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) Schab gotowany (bez soli) 40 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 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 ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus z ciecierzycy 50 g Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5 g | | | | | |
| | | PN | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt | | | | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

| | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- WOL Wegańska | 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 |
|------------------|---|--|--|---|--|---|---|---|---|
| 2026-04-29 środa | Wartość energetyczna: 2051.24 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 269.96 g; W tym cukry: 33.07 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 8.19 g; | Wartość energetyczna: 2477.28 kcal; Białko ogółem: 128.53 g; Tłuszcz: 68.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 351.46 g; W tym cukry: 59.34 g; Błonnik pok.: 20.11 g; Sól: 8.79 g; | Wartość energetyczna: 2139.96 kcal; Białko ogółem: 111.37 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 320.55 g; W tym cukry: 67.00 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 6.11 g; | Wartość energetyczna: 2415.82 kcal; Białko ogółem: 80.61 g; Tłuszcz: 77.59 g; Kw. tł. nasy.: 10.19 g; Węglowodany ogółem: 378.34 g; W tym cukry: 48.45 g; Błonnik pok.: 47.72 g; Sól: 9.39 g; | Wartość energetyczna: 1058.32 kcal; Białko ogółem: 42.88 g; Tłuszcz: 35.31 g; Kw. tł. nasy.: 3.93 g; Węglowodany ogółem: 150.46 g; W tym cukry: 35.04 g; Błonnik pok.: 14.69 g; Sól: 3.49 g; | Wartość energetyczna: 778.79 kcal; Białko ogółem: 37.64 g; Tłuszcz: 18.99 g; Kw. tł. nasy.: 2.80 g; Węglowodany ogółem: 120.91 g; W tym cukry: 23.56 g; Błonnik pok.: 11.69 g; Sól: 4.51 g; | Wartość energetyczna: 857.68 kcal; Białko ogółem: 40.94 g; Tłuszcz: 13.36 g; Kw. tł. nasy.: 2.51 g; Węglowodany ogółem: 151.73 g; W tym cukry: 29.92 g; Błonnik pok.: 15.40 g; Sól: 1.86 g; | Wartość energetyczna: 999.21 kcal; Białko ogółem: 35.23 g; Tłuszcz: 34.11 g; Kw. tł. nasy.: 5.15 g; Węglowodany ogółem: 144.85 g; W tym cukry: 33.16 g; Błonnik pok.: 12.63 g; Sól: 4.73 g; | Wartość energetyczna: 683.79 kcal; Białko ogółem: 36.88 g; Tłuszcz: 16.77 g; Kw. tł. nasy.: 3.08 g; Węglowodany ogółem: 101.57 g; W tym cukry: 6.32 g; Błonnik pok.: 9.72 g; Sól: 4.43 g; |

| | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- WOL Wegańska | 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 | |
|---------------------|---------------------------|---|--|--|---|--|--|--|--|--|
| 2026-04-30 czwartek | Śniadanie | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 40 g Twaróg półtłusty 90 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) mielona Szynekowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędziona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ) Twaróg półtłusty 90 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 Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | | | | | |
| | II SN | | | | | | | | | |
| | Obiad | Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 200 g (SEL) 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 selera z olejem b/c (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Leczo wegetariańskie z soczewicą* 300 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 200 g (SEL) 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 selera z olejem b/c () 100 g (SEL) 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 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 200 g (SEL) 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 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 200 g (SEL) 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 selera z olejem b/c () 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | |
| | PD | | | | Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ) | | Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt | Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ) | Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt | |
| | 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 ostrońce 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 | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z tofu i buraka 100 g (SOJ) Pasta warzywna* 100 g (SEL) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | | | | | |
| | PN | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE) | | | Wafle ryżowe 30 g | | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2249.55 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 74.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 307.11 g; W tym cukry: 37.09 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 4.36 g; | Wartość energetyczna: 2536.38 kcal; Białko ogółem: 140.51 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 341.18 g; W tym cukry: 42.86 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 8.54 g; | Wartość energetyczna: 2400.98 kcal; Białko ogółem: 130.61 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 348.03 g; W tym cukry: 51.26 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 4.26 g; | Wartość energetyczna: 2516.51 kcal; Białko ogółem: 64.61 g; Tłuszcz: 94.51 g; Kw. tł. nasy.: 11.61 g; Węglowodany ogółem: 380.35 g; W tym cukry: 47.38 g; Błonnik pok.: 45.11 g; Sól: 9.70 g; | Wartość energetyczna: 1009.27 kcal; Białko ogółem: 38.14 g; Tłuszcz: 16.13 g; Kw. tł. nasy.: 2.35 g; Węglowodany ogółem: 157.11 g; W tym cukry: 28.32 g; Błonnik pok.: 17.03 g; Sól: 1.97 g; | Wartość energetyczna: 1001.70 kcal; Białko ogółem: 36.51 g; Tłuszcz: 19.17 g; Kw. tł. nasy.: 2.17 g; Węglowodany ogółem: 149.52 g; W tym cukry: 21.71 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 2.03 g; | Wartość energetyczna: 865.22 kcal; Białko ogółem: 31.72 g; Tłuszcz: 16.34 g; Kw. tł. nasy.: 1.19 g; Węglowodany ogółem: 158.03 g; W tym cukry: 49.58 g; Błonnik pok.: 19.64 g; Sól: 1.65 g; | Wartość energetyczna: 854.81 kcal; Białko ogółem: 31.39 g; Tłuszcz: 16.31 g; Kw. tł. nasy.: 1.18 g; Węglowodany ogółem: 155.81 g; W tym cukry: 49.57 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sól: 1.65 g; | |

| | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- WOL Wegańska | W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa | W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa | W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna | W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska | W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa |
|-----------|---|---|--|--|---|--|---|--|---|
| Śniadanie | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, 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) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez soli) 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z brokuła * 100 g Hummus z ciecierzycy 50 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | | | | | |
| II ŚN | | | | | | | | | |
| Obiad | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami * (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos pietruszkowy (bez soli, bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlety gryczane z ciecierzycą 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) 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 | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (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 | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (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 | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 300 ml (GLU PSZ, MLE, 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 | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami * (bez glutenu) 300 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g |
| PD | | | | | | | Jabłko 150 g | | |
| Kolejca | Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Banan 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) Twarożek 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tofu 50 g (SOJ.) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Cukier 5 g | | | | | |
| PN | Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt | | | Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2144.79 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 68.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 308.36 g; W tym cukry: 86.94 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 2.91 g; | Wartość energetyczna: 2336.97 kcal; Białko ogółem: 118.93 g; Tłuszcz: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 331.29 g; W tym cukry: 68.96 g; Błonnik pok.: 19.11 g; Sól: 5.81 g; | Wartość energetyczna: 2273.06 kcal; Białko ogółem: 112.30 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 331.67 g; W tym cukry: 92.83 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 4.55 g; | Wartość energetyczna: 2325.07 kcal; Białko ogółem: 64.48 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kw. tł. nasy.: 9.72 g; Węglowodany ogółem: 384.70 g; W tym cukry: 81.46 g; Błonnik pok.: 40.16 g; Sól: 7.72 g; | Wartość energetyczna: 888.93 kcal; Białko ogółem: 36.01 g; Tłuszcz: 31.34 g; Kw. tł. nasy.: 2.62 g; Węglowodany ogółem: 123.34 g; W tym cukry: 34.65 g; Błonnik pok.: 15.17 g; Sól: 1.73 g; | Wartość energetyczna: 650.89 kcal; Białko ogółem: 33.85 g; Tłuszcz: 11.56 g; Kw. tł. nasy.: 1.26 g; Węglowodany ogółem: 111.23 g; W tym cukry: 28.46 g; Błonnik pok.: 15.90 g; Sól: 1.85 g; | Wartość energetyczna: 690.79 kcal; Białko ogółem: 33.85 g; Tłuszcz: 11.56 g; Kw. tł. nasy.: 1.26 g; Węglowodany ogółem: 121.21 g; W tym cukry: 38.44 g; Błonnik pok.: 15.90 g; Sól: 1.85 g; | Wartość energetyczna: 828.56 kcal; Białko ogółem: 19.98 g; Tłuszcz: 23.40 g; Kw. tł. nasy.: 1.97 g; Węglowodany ogółem: 143.21 g; W tym cukry: 39.45 g; Błonnik pok.: 18.33 g; Sól: 1.30 g; | Wartość energetyczna: 691.87 kcal; Białko ogółem: 36.22 g; Tłuszcz: 12.50 g; Kw. tł. nasy.: 1.04 g; Węglowodany ogółem: 117.19 g; W tym cukry: 38.40 g; Błonnik pok.: 16.26 g; Sól: 1.83 g; |

| | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- WOL Wegańska | 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 |
|-------------------|---------------------------|---|--|--|--|---------------------------|---------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| 2026-05-02 sobota | Śniadanie | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Piersz delikatna z kurzej skórki 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 młkiem 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 | Ryż na napój sojowym 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 50 g Tofu 50 g (SOJ) 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 z warzywami (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 wł 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 z warzywami (bez soli) 200 g (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 200 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | | | |
| | PD | | | | | | | | |
| | Kolacja | Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) 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 | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus z ciecierzycy 50 g Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | | | | |
| | PN | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2278.72 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz: 90.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 284.29 g; W tym cukry: 52.83 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 3.15 g; | Wartość energetyczna: 2653.15 kcal; Białko ogółem: 132.91 g; Tłuszcz: 81.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 362.88 g; W tym cukry: 63.96 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 6.86 g; | Wartość energetyczna: 2346.39 kcal; Białko ogółem: 120.14 g; Tłuszcz: 79.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 306.80 g; W tym cukry: 38.69 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 3.94 g; | Wartość energetyczna: 2226.11 kcal; Białko ogółem: 69.50 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 9.51 g; Węglowodany ogółem: 379.42 g; W tym cukry: 52.51 g; Błonnik pok.: 46.81 g; Sól: 6.76 g; | | | | |

| | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- WOL Wegańska | 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 | | |
|----------------------|--|---|---|---|--|---|---------------------------|------------------------------|-----------------------------|--|--|
| 2026-05-03 niedziela | Śniadanie | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Schab gotowany 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 (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tofu 50 g (SOJ) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 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) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe 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 Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) | Solferino (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Brokuł gotowany (bez soli)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kotlety sojowe 100 g (SOJ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Coleslaw (bez mleka) b/c 200 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | | | | |
| | | | PD | | | | | | | | |
| | | Kolacja | Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki (bez soli) 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta warzywna* 100 g (SEL) Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mix sałat 20 g Cukier 5 g | | | | | |
| PN | Wafle ryżowe 30 g | | Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) | Wafle ryżowe 30 g | | | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2489.45 kcal; Białko ogółem: 129.76 g; Tłuszcz: 98.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 288.23 g; W tym cukry: 50.59 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 3.32 g; | Wartość energetyczna: 2648.67 kcal; Białko ogółem: 145.01 g; Tłuszcz: 81.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 345.47 g; W tym cukry: 57.15 g; Błonnik pok.: 18.05 g; Sól: 8.59 g; | Wartość energetyczna: 2359.33 kcal; Białko ogółem: 128.72 g; Tłuszcz: 80.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 298.71 g; W tym cukry: 53.68 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 4.37 g; | Wartość energetyczna: 2247.10 kcal; Białko ogółem: 82.16 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kw. tł. nasy.: 8.93 g; Węglowodany ogółem: 384.11 g; W tym cukry: 71.12 g; Błonnik pok.: 44.24 g; Sól: 6.37 g; | | | | | | | |

| | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- WOL Wegańska | W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa | W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa | W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna | W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska | W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa |
|-------------------------|---|---|---|--|---|---|---|---|---|
| Śniadanie | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 40 g Twarożek z ziołami 90 g (MLE) Ogórek 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 Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek 90 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany (bez soli) 40 g Twarożek z ziołami 90 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus z ciecierzycy 50 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | | | | | |
| II ŚN | | | | | | | | | |
| Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml (SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) (bez glutenu) 100 g (JAJ, SEL.) Sos majerankowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 120 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka, bez soli) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi z serem - chłodzone 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Banan 150 g | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Gruszka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) | Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Gruszka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 300 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 | Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Gruszka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 300 ml (SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) (bez glutenu) 100 g (JAJ, SEL.) Sos majerankowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g |
| 2026-05-04 poniedziałek | | | | | Banan 150 g | Jabłko 150 g | | Banan 150 g | |
| PD | | | | | | | | | |
| Kolacja | Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany 40 g Ser żółty 50 g (MLE.) Sałatka wiosenna 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 90 g (MLE.) mielona Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) 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 homo. naturalny 90 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Sałatka wiosenna - diety (bez soli) 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tofu 50 g (SOJ.) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | | | | | |
| PN | Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt | | | | | | | | |

| | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- WOL Wegańska | 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 |
|-----------------------|---|---|---|--|--|--|---|---|---|
| 16-05-04 poniedziałek | Wartość energetyczna: 2253.65 kcal; Białko ogółem: 96.92 g; Tłuszcz: 86.27 g; Kw. tł. nasy.: 35.19 g; Węglowodany ogółem: 290.00 g; W tym cukry: 55.42 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 5.20 g; | Wartość energetyczna: 2504.04 kcal; Białko ogółem: 126.23 g; Tłuszcz: 76.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 343.08 g; W tym cukry: 69.63 g; Błonnik pok.: 20.68 g; Sól: 8.27 g; | Wartość energetyczna: 2788.73 kcal; Białko ogółem: 117.88 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 463.09 g; W tym cukry: 164.02 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 3.94 g; | Wartość energetyczna: 2214.87 kcal; Białko ogółem: 59.70 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 9.09 g; Węglowodany ogółem: 382.88 g; W tym cukry: 105.94 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 7.99 g; | Wartość energetyczna: 1334.36 kcal; Białko ogółem: 47.94 g; Tłuszcz: 24.23 g; Kw. tł. nasy.: 6.28 g; Węglowodany ogółem: 243.02 g; W tym cukry: 138.27 g; Błonnik pok.: 12.20 g; Sól: 0.81 g; | Wartość energetyczna: 878.96 kcal; Białko ogółem: 37.60 g; Tłuszcz: 27.26 g; Kw. tł. nasy.: 5.60 g; Węglowodany ogółem: 126.71 g; W tym cukry: 29.95 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 1.70 g; | Wartość energetyczna: 989.41 kcal; Białko ogółem: 38.20 g; Tłuszcz: 25.91 g; Kw. tł. nasy.: 5.44 g; Węglowodany ogółem: 159.52 g; W tym cukry: 53.27 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 1.65 g; | Wartość energetyczna: 1339.70 kcal; Białko ogółem: 45.62 g; Tłuszcz: 22.33 g; Kw. tł. nasy.: 5.52 g; Węglowodany ogółem: 252.39 g; W tym cukry: 142.87 g; Błonnik pok.: 15.02 g; Sól: 1.03 g; | Wartość energetyczna: 900.23 kcal; Białko ogółem: 31.40 g; Tłuszcz: 21.40 g; Kw. tł. nasy.: 4.43 g; Węglowodany ogółem: 154.41 g; W tym cukry: 56.20 g; Błonnik pok.: 16.81 g; Sól: 1.52 g; |
| Śniadanie | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ , może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Mielona Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Płatki jęczmieńne na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU, JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | | | | | |
| II ŚN | | | | | | | | | |
| 2026-05-05 wtorek | | | | | | | | | |
| 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 (MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone w sosie wt 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) | Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 100 g Sos pietruszkowy (bez soli, bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet z fasoli i marchwi () 100 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 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 (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) | Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) | Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) | Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 300 ml (SEL) |
| PD | | | | | Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ) | | Jabłko 150 g | Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ) | Jabłko 150 g |
| Kolacja | Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ , może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 90 g (SOJ) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 90 g (SOJ) Twarógek 90 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g 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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus z ciecierzycy 50 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | | | | | |

| | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- WOL Wegańska | 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 |
|-------------------|--|--|---|---|--|---|--|--|---|
| 2026-05-05 wtorek | PN Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ,) | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,) | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2025.51 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Weglowodany ogółem: 272.87 g; W tym cukry: 43.82 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 3.61 g; | Wartość energetyczna: 2623.79 kcal; Białko ogółem: 121.72 g; Tłuszcz: 92.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Weglowodany ogółem: 340.49 g; W tym cukry: 65.97 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sól: 6.86 g; | Wartość energetyczna: 2154.57 kcal; Białko ogółem: 124.15 g; Tłuszcz: 57.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Weglowodany ogółem: 304.22 g; W tym cukry: 61.13 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 4.71 g; | Wartość energetyczna: 2386.86 kcal; Białko ogółem: 67.27 g; Tłuszcz: 88.54 g; Kw. tł. nasy.: 11.22 g; Weglowodany ogółem: 103.48 g; W tym cukry: 49.15 g; Błonnik pok.: 39.14 g; Sól: 8.69 g; | Wartość energetyczna: 720.22 kcal; Białko ogółem: 45.05 g; Tłuszcz: 17.02 g; Kw. tł. nasy.: 2.52 g; Weglowodany ogółem: 103.48 g; W tym cukry: 24.16 g; Błonnik pok.: 17.25 g; Sól: 2.49 g; | Wartość energetyczna: 683.68 kcal; Białko ogółem: 45.26 g; Tłuszcz: 17.75 g; Kw. tł. nasy.: 2.50 g; Weglowodany ogółem: 92.65 g; W tym cukry: 12.61 g; Błonnik pok.: 16.79 g; Sól: 2.74 g; | Wartość energetyczna: 650.69 kcal; Białko ogółem: 40.69 g; Tłuszcz: 8.19 g; Kw. tł. nasy.: 1.04 g; Weglowodany ogółem: 111.19 g; W tym cukry: 38.57 g; Błonnik pok.: 15.65 g; Sól: 1.82 g; | Wartość energetyczna: 1017.07 kcal; Białko ogółem: 30.61 g; Tłuszcz: 41.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Weglowodany ogółem: 137.03 g; W tym cukry: 25.37 g; Błonnik pok.: 16.61 g; Sól: 1.89 g; | Wartość energetyczna: 674.50 kcal; Białko ogółem: 41.45 g; Tłuszcz: 9.52 g; Kw. tł. nasy.: 1.05 g; Weglowodany ogółem: 113.74 g; W tym cukry: 36.35 g; Błonnik pok.: 15.43 g; Sól: 2.35 g; |
| Śniadanie | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek homo. naturalny 90 g (MLE,) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Serek homo. naturalny 90 g (MLE,) Mielona Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Cukier 5 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek homo. naturalny 90 g (MLE,) Schab gotowany (bez soli) 40 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Hummus z ciecierzycy 50 g Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | | | | | |
| II ŚN | | | | | | | | | |
| 2026-05-06 środa | Obiad | | | | | | | | |
| | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 100 g (JAJ,) Sos koperkowy *(bez glutenu, bez mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 120 g (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE,) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos koperkowy *(bez soli) 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ,) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (SOJ, SEL, GLU PSZ, MLE,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (SOJ, SEL, GLU JECZ,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 300 ml (SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 100 g (JAJ,) Sos koperkowy *(bez glutenu, bez mleka) 80 ml 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 |
| | | | | | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) | Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ,) | Wafle ryżowe 30 g | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) | Wafle ryżowe 30 g |
| Kolekcja | Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR,) Ogórek kiszony 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 Szynekowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, 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,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* (bez soli) 100 g (RYB, SEL,) Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 80 g Salata 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 ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tofu 50 g (SOJ,) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR,) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

| | | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- WOL Wegańska | 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 |
|------------------|----|---|--|--|---|--|--|--|---|---|
| 2026-05-06 środa | PN | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>) | | | Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW. może zawierać: SOJ. ORZ.</u>) | | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2210.10 kcal; Białko ogółem: 78.01 g; Tłuszcz: 80.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 314.71 g; W tym cukry: 44.30 g; Błonnik pok.: 36.24 g; Sól: 5.28 g; | Wartość energetyczna: 2509.44 kcal; Białko ogółem: 124.66 g; Tłuszcz: 76.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 345.17 g; W tym cukry: 45.46 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 8.12 g; | Wartość energetyczna: 2393.83 kcal; Białko ogółem: 112.04 g; Tłuszcz: 63.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 361.60 g; W tym cukry: 61.95 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 5.61 g; | Wartość energetyczna: 2225.88 kcal; Białko ogółem: 64.24 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kw. tł. nasy.: 10.65 g; Węglowodany ogółem: 348.83 g; W tym cukry: 57.21 g; Błonnik pok.: 46.93 g; Sól: 9.00 g; | Wartość energetyczna: 1135.75 kcal; Białko ogółem: 43.18 g; Tłuszcz: 27.69 g; Kw. tł. nasy.: 6.85 g; Węglowodany ogółem: 159.89 g; W tym cukry: 29.33 g; Błonnik pok.: 15.64 g; Sól: 2.58 g; | Wartość energetyczna: 1102.10 kcal; Białko ogółem: 42.86 g; Tłuszcz: 27.03 g; Kw. tł. nasy.: 7.06 g; Węglowodany ogółem: 152.42 g; W tym cukry: 15.16 g; Błonnik pok.: 17.18 g; Sól: 2.57 g; | Wartość energetyczna: 915.52 kcal; Białko ogółem: 38.48 g; Tłuszcz: 18.27 g; Kw. tł. nasy.: 4.90 g; Węglowodany ogółem: 159.50 g; W tym cukry: 17.23 g; Sól: 1.89 g; | Wartość energetyczna: 947.86 kcal; Białko ogółem: 23.90 g; Tłuszcz: 20.77 g; Kw. tł. nasy.: 2.71 g; Węglowodany ogółem: 152.45 g; W tym cukry: 30.50 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 1.90 g; | Wartość energetyczna: 738.10 kcal; Białko ogółem: 33.24 g; Tłuszcz: 15.60 g; Kw. tł. nasy.: 4.49 g; Węglowodany ogółem: 125.35 g; W tym cukry: 22.67 g; Błonnik pok.: 15.25 g; Sól: 1.75 g; |

| | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- WOL Wegańska | 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 | |
|---------------------|---------------------------|---|--|--|--|---|---|--|--|---|
| 2026-05-07 czwartek | 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 Twarożek 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 Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Paprykarz warzywny 100 g (SEL) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | | | | | |
| | | II ŚN | | | | | | | | |
| | Obiad | Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Szyńska 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 wł 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) Szyńska 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 | Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 300 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Makaron 180 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 200 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) | Sos boloński z mięsa wieprz top* 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 top* 200 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ, SEL) 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) | Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 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) Szyńska 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 | | |
| | Kolacja | Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztecik z fasoli* 80 g (JAJ) Ser żółty 50 g (MLE) 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) mielona Szyńska Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 60 g Miód (25g) 1 szt 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 ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus z ciecierzycy 50 g Pasta z fasoli 100 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | | | | | |
| | PN | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2251.09 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz: 81.68 g; Kw. tł. nasy.: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 286.21 g; W tym cukry: 43.07 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 3.56 g; | Wartość energetyczna: 2658.39 kcal; Białko ogółem: 128.29 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 340.20 g; W tym cukry: 46.33 g; Błonnik pok.: 18.86 g; Sól: 8.49 g; | Wartość energetyczna: 2418.33 kcal; Białko ogółem: 127.47 g; Tłuszcz: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 335.48 g; W tym cukry: 62.19 g; Błonnik pok.: 16.48 g; Sól: 4.18 g; | Wartość energetyczna: 2342.36 kcal; Białko ogółem: 84.86 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 8.85 g; Węglowodany ogółem: 407.42 g; W tym cukry: 46.26 g; Błonnik pok.: 42.17 g; Sól: 6.48 g; | Wartość energetyczna: 939.38 kcal; Białko ogółem: 37.31 g; Tłuszcz: 21.11 g; Kw. tł. nasy.: 5.35 g; Węglowodany ogółem: 155.73 g; W tym cukry: 50.07 g; Błonnik pok.: 13.55 g; Sól: 0.98 g; | Wartość energetyczna: 796.30 kcal; Białko ogółem: 37.76 g; Tłuszcz: 19.37 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 121.76 g; W tym cukry: 24.34 g; Błonnik pok.: 14.03 g; Sól: 1.09 g; | Wartość energetyczna: 916.06 kcal; Białko ogółem: 38.15 g; Tłuszcz: 18.86 g; Kw. tł. nasy.: 4.19 g; Węglowodany ogółem: 150.85 g; W tym cukry: 47.06 g; Błonnik pok.: 10.27 g; Sól: 0.97 g; | Wartość energetyczna: 739.58 kcal; Białko ogółem: 24.54 g; Tłuszcz: 5.91 g; Kw. tł. nasy.: 1.12 g; Węglowodany ogółem: 148.44 g; W tym cukry: 44.18 g; Błonnik pok.: 9.83 g; Sól: 0.91 g; | Wartość energetyczna: 695.16 kcal; Białko ogółem: 39.78 g; Tłuszcz: 8.34 g; Kw. tł. nasy.: 3.07 g; Węglowodany ogółem: 117.80 g; W tym cukry: 33.47 g; Błonnik pok.: 10.10 g; Sól: 1.53 g; |

| | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- WOL Wegańska | 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 |
|-------------------|---------------------------|---|---|---|---|---|---|--|---|
| 2026-05-08 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 Szyńska 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 | Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tofu 50 g (SOJ) Pasta z brokuła * 100 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | | | | |
| | II SN | | | | | | | | |
| | Obiad | Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL) 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 | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU, JECZ) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Warzywa 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) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU, JECZ) Kotlety sojowe 100 g (SOJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) 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)* 300 ml (SEL, GLU, JECZ) 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 | Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) 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) | Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU, JECZ) | Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml 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) Filet z kurczaka 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 Szyńska Piastowska drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g 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) Filet z indyka gotowany (bez soli) 40 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta (bez soli) 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 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 razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) 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) | | | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

| | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- WOL Wegańska | 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 |
|-------------------|--|--|--|--|--|---|---|---|---|
| 2026-05-08 piątek | Wartość energetyczna: 2239.80 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 80.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 285.34 g; W tym cukry: 71.60 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 4.29 g; | Wartość energetyczna: 2503.90 kcal; Białko ogółem: 124.17 g; Tłuszcz: 72.19 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 356.28 g; W tym cukry: 70.49 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 8.23 g; | Wartość energetyczna: 2462.03 kcal; Białko ogółem: 128.60 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 346.85 g; W tym cukry: 96.24 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 4.96 g; | Wartość energetyczna: 2159.94 kcal; Białko ogółem: 73.92 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 9.53 g; Węglowodany ogółem: 347.37 g; W tym cukry: 53.69 g; Błonnik pok.: 45.62 g; Sól: 8.53 g; | Wartość energetyczna: 1049.83 kcal; Białko ogółem: 40.40 g; Tłuszcz: 36.84 g; Kw. tł. nasy.: 5.14 g; Węglowodany ogółem: 145.72 g; W tym cukry: 44.96 g; Błonnik pok.: 12.75 g; Sól: 2.20 g; | Wartość energetyczna: 765.34 kcal; Białko ogółem: 40.14 g; Tłuszcz: 21.17 g; Kw. tł. nasy.: 3.63 g; Węglowodany ogółem: 109.09 g; W tym cukry: 24.82 g; Błonnik pok.: 11.55 g; Sól: 3.06 g; | Wartość energetyczna: 705.44 kcal; Białko ogółem: 34.07 g; Tłuszcz: 17.74 g; Kw. tł. nasy.: 1.30 g; Węglowodany ogółem: 109.32 g; W tym cukry: 31.00 g; Błonnik pok.: 14.51 g; Sól: 2.84 g; | Wartość energetyczna: 858.26 kcal; Białko ogółem: 16.15 g; Tłuszcz: 9.33 g; Kw. tł. nasy.: 3.60 g; Węglowodany ogółem: 185.61 g; W tym cukry: 41.06 g; Błonnik pok.: 3.56 g; Sól: 1.66 g; | Wartość energetyczna: 816.52 kcal; Białko ogółem: 39.38 g; Tłuszcz: 20.98 g; Kw. tł. nasy.: 3.60 g; Węglowodany ogółem: 122.47 g; W tym cukry: 41.26 g; Błonnik pok.: 10.40 g; Sól: 3.05 g; |

| | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- WOL Wegańska | 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 | |
|-------------------|---------------------------|---|--|---|---|---------------------------|---------------------------|------------------------------|-----------------------------|--|
| 2026-05-09 sobota | Śniadanie | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szynka Extra-wędzonka wiewprzowa, wędzona, z wodą dodaną 40 g (SOJ) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Kawa zbożowa z młkiem 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 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 60 g Miód (25g) 1 szt Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 100 g Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | | | | | |
| | II ŚN | | | | | | | | | |
| | Obiad | Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 200 g (SEL) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 200 g (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Buraczki gotowane b/c (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Gulasz sojowy z warzywami* 200 g (SOJ, SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | | | | | |
| | PD | | | | | | | | | |
| | Kolacja | Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Brzoskwinie w syropie 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz warzywny 100 g (SEL) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | | | | | |
| | PN | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt | Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) | | | | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2126.59 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz: 82.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 285.94 g; W tym cukry: 38.52 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 7.47 g; | Wartość energetyczna: 2602.28 kcal; Białko ogółem: 128.15 g; Tłuszcz: 75.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 364.98 g; W tym cukry: 60.47 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sól: 8.46 g; | Wartość energetyczna: 2137.26 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 49.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 346.08 g; W tym cukry: 74.98 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 5.13 g; | Wartość energetyczna: 2416.67 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 57.94 g; Kw. tł. nasy.: 10.79 g; Węglowodany ogółem: 397.47 g; W tym cukry: 52.60 g; Błonnik pok.: 39.20 g; Sól: 8.30 g; | | | | | |

| | W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- WOL Wegańska | W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa | W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa | W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna | W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska | W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa |
|-----------|--|--|---|---|---------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| Śniadanie | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Hummus z ciecierzycy 100 g (<u>JAJ</u>) Rzodkiewka 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 Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 100 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 | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus z ciecierzycy 50 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z napojem sojowym b/c 300 ml (<u>SOJ</u>) 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 wł 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, 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 | Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, 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 | | | | | | | | | |
| Kolacja | Chleb bezglutenowy 120 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 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 homo. naturalny 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 homo. naturalny 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 | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g | | | | | |
| PN | Chleb bezglutenowy 50 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g | Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) | | Wafle ryżowe 30 g | | | | | |

2026-05-10 niedziela

| W-wa- WOL GL Bezglutenowa | W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona | W-wa- WOL Bezsolna | W-wa- WOL Wegańska | W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa | W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa | W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna | W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska | W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa |
|---|--|---|---|---------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| Wartość energetyczna: 2440.58 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 96.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 311.92 g; W tym cukry: 53.24 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 3.03 g; | Wartość energetyczna: 2851.37 kcal; Białko ogółem: 130.70 g; Tłuszcz: 90.11 g; Kw. tł. nasy.: 35.46 g; Węglowodany ogółem: 365.35 g; W tym cukry: 79.05 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sól: 7.23 g; | Wartość energetyczna: 2285.79 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 329.56 g; W tym cukry: 73.73 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 4.29 g; | Wartość energetyczna: 2452.83 kcal; Białko ogółem: 79.26 g; Tłuszcz: 78.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.29 g; Węglowodany ogółem: 381.79 g; W tym cukry: 61.71 g; Błonnik pok.: 42.70 g; Sól: 6.44 g; | | | | | |

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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