

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węgli i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osionce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osionce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</b> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 30 g
Obiad	Zupa krem z brokuła 400 ml ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Pulpet miesno-warzywny* (drobiowy) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Pulpet miesno-warzywny* (drobiowy) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Pulpet miesno-warzywny* (drobiowy) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Pulpet miesno-warzywny* (drobiowy) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Grzanki pełnoziarniste 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )					
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbatniki Be Be 16g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Mielona Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2374.27 kcal; Białko ogółem: 81.89 g; Tłuszcz: 83.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 344.29 g; W tym cukry: 76.74 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2443.27 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 83.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 343.51 g; W tym cukry: 80.24 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2247.87 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 73.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 329.30 g; W tym cukry: 70.59 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2071.27 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 267.34 g; W tym cukry: 28.11 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 1908.53 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; Węglowodany ogółem: 244.40 g; W tym cukry: 27.81 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2194.21 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 98.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 265.37 g; W tym cukry: 38.07 g; Błonnik pok.: 50.57 g; Sól: 12.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr. tłuszczu przys. węgl i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORL 6 Z ogr. tłuszczu przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr. tłuszczu przyswajalnych węglowodanów	
2025-02-04 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 90 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 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> ) Pomidor 30 g
2025-02-04 wtorek	Obiad	Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD			Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	
2025-02-04 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 90 g Rozzponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 100 g Rozzponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 30 g	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 30 g
		Wartość energetyczna: 2477.57 kcal; Białko ogółem: 118.49 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 332.14 g; W tym cukry: 53.70 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2455.56 kcal; Białko ogółem: 121.59 g; Tłuszcz: 73.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 332.69 g; W tym cukry: 60.07 g; Błonnik pok.: 20.00 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2128.98 kcal; Białko ogółem: 108.73 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 293.14 g; W tym cukry: 40.73 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2037.87 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 273.78 g; W tym cukry: 43.02 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 1967.81 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 266.03 g; W tym cukry: 41.94 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2027.76 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 257.23 g; W tym cukry: 36.84 g; Błonnik pok.: 39.20 g; Sól: 9.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Brokuł gotowany* 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Stupki z marchewki 30 g	
Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <u>MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml					
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2144.82 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 53.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 333.17 g; W tym cukry: 75.97 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2204.82 kcal; Białko ogółem: 97.03 g; Tłuszcz: 52.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 346.51 g; W tym cukry: 88.09 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 1885.34 kcal; Białko ogółem: 79.94 g; Tłuszcz: 42.73 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 307.42 g; W tym cukry: 70.95 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 1845.08 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 45.17 g; Kw. tł. nasy.: 10.49 g; Węglowodany ogółem: 277.00 g; W tym cukry: 27.26 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 1844.58 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 45.22 g; Kw. tł. nasy.: 10.53 g; Węglowodany ogółem: 276.76 g; W tym cukry: 27.32 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 1916.20 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kw. tł. nasy.: 11.36 g; Węglowodany ogółem: 270.00 g; W tym cukry: 33.27 g; Błonnik pok.: 40.98 g; Sól: 10.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węgli i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Dymia z wody 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Pasztet sojowy z pomidorami 60 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Papryka świeża 30 g
2025-02-06 czwartek	Obiad	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ryż na sypko 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemiaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Ziemiaki gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</b> ) Salatka jarzynowa* dieta 90 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</b> ) Salatka jarzynowa* dieta 90 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Salatka jarzynowa z olejem* 90 g ( <b>SEL</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</b> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</b> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</b> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Salata zielona 10 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2325.42 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 66.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 339.34 g; W tym cukry: 50.98 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2441.88 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; Tłuszcz: 70.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 352.28 g; W tym cukry: 53.20 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2013.17 kcal; Białko ogółem: 87.52 g; Tłuszcz: 56.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.90 g; Węglowodany ogółem: 296.48 g; W tym cukry: 46.13 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 1914.59 kcal; Białko ogółem: 95.22 g; Tłuszcz: 56.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 267.35 g; W tym cukry: 18.57 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 1977.19 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 64.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 267.86 g; W tym cukry: 19.16 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 2036.48 kcal; Białko ogółem: 90.55 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 261.18 g; W tym cukry: 24.93 g; Błonnik pok.: 45.60 g; Sól: 12.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgli i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Pasta z brokuła* 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Słupki z marchewki 30 g
2025-02-07 piątek Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <u>MLE,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) mielona Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Jabłko 150 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2285.06 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 336.22 g; W tym cukry: 78.91 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2284.48 kcal; Białko ogółem: 109.74 g; Tłuszcz: 59.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 338.17 g; W tym cukry: 80.23 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2061.08 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.70 g; Węglowodany ogółem: 301.28 g; W tym cukry: 60.24 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 1901.11 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 266.59 g; W tym cukry: 39.08 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 1902.78 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 50.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.33 g; Węglowodany ogółem: 266.73 g; W tym cukry: 39.26 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 1925.57 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 276.17 g; W tym cukry: 62.17 g; Błonnik pok.: 39.11 g; Sól: 8.10 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Mandarynka 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Brokul gotowany* 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata lodowa 10 g	Mandarynka 150 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 30 g
Obiad	Selerowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
Kolacja	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 90 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 90 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	PN	Bułka masłana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2358,29 kcal; Białko ogółem: 100,68 g; Tłuszcz: 71,58 g; Kw. tł. nasy.: 25,89 g; Węglowodany ogółem: 344,38 g; W tym cukry: 84,18 g; Błonnik pok.: 27,04 g; Sól: 8,32 g;	Wartość energetyczna: 2387,79 kcal; Białko ogółem: 103,46 g; Tłuszcz: 72,10 g; Kw. tł. nasy.: 25,88 g; Węglowodany ogółem: 347,27 g; W tym cukry: 86,25 g; Błonnik pok.: 25,53 g; Sól: 7,62 g;	Wartość energetyczna: 2045,34 kcal; Białko ogółem: 93,36 g; Tłuszcz: 59,53 g; Kw. tł. nasy.: 15,69 g; Węglowodany ogółem: 297,88 g; W tym cukry: 54,20 g; Błonnik pok.: 29,38 g; Sól: 6,02 g;	Wartość energetyczna: 2161,18 kcal; Białko ogółem: 113,97 g; Tłuszcz: 67,11 g; Kw. tł. nasy.: 21,29 g; Węglowodany ogółem: 287,32 g; W tym cukry: 52,81 g; Błonnik pok.: 26,73 g; Sól: 9,40 g;	Wartość energetyczna: 2228,28 kcal; Białko ogółem: 112,10 g; Tłuszcz: 76,21 g; Kw. tł. nasy.: 23,21 g; Węglowodany ogółem: 285,48 g; W tym cukry: 53,49 g; Błonnik pok.: 26,43 g; Sól: 9,57 g;	Wartość energetyczna: 2190,72 kcal; Białko ogółem: 122,96 g; Tłuszcz: 67,55 g; Kw. tł. nasy.: 21,11 g; Węglowodany ogółem: 294,03 g; W tym cukry: 51,64 g; Błonnik pok.: 44,19 g; Sól: 11,18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węgli i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Banan 150 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wiewprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jogurt brzoskwiwiny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 15 g	Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wiewprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jogurt brzoskwiwiny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta warzywna* 90 g (SEL) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Banan 150 g Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wiewprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa Extra- wędzonka wiewprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Jabłko 150 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wiewprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek kiszony 30 g
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * (bez kalafiora) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* bez kalafiora 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 100 g (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (GLU PSZ, SOJ,) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (GLU PSZ, SOJ,) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ,) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (GLU PSZ, SOJ,) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 80 g (MLE) mielona Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (GLU PSZ, SOJ,) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (GLU PSZ, SOJ,) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Rzodkiew biała 30 g
PN	Wartość energetyczna: 2544.25 kcal; Białko ogółem: 127.76 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 342.92 g; W tym cukry: 106.85 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2527.58 kcal; Białko ogółem: 121.23 g; Tłuszcz: 75.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 354.93 g; W tym cukry: 105.95 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2245.25 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 73.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 301.26 g; W tym cukry: 65.05 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2146.79 kcal; Białko ogółem: 124.77 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 273.16 g; W tym cukry: 45.12 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2100.62 kcal; Białko ogółem: 107.57 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 278.84 g; W tym cukry: 45.35 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2251.46 kcal; Białko ogółem: 128.70 g; Tłuszcz: 88.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 254.68 g; W tym cukry: 56.57 g; Błonnik pok.: 37.37 g; Sól: 9.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-02-10 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 90 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g mielona Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Rzodkiew biała 30 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <u>MLE</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Dynia z wody 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g mielona Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2211.51 kcal; Białko ogółem: 78.51 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 367.54 g; W tym cukry: 124.50 g; Błonnik pok.: 18.01 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2271.51 kcal; Białko ogółem: 80.59 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 380.88 g; W tym cukry: 136.62 g; Błonnik pok.: 16.36 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2053.80 kcal; Białko ogółem: 91.57 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 296.25 g; W tym cukry: 53.06 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 1919.22 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 55.63 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 277.41 g; W tym cukry: 32.34 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 12.89 g;	Wartość energetyczna: 1799.66 kcal; Białko ogółem: 93.72 g; Tłuszcz: 50.50 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 256.02 g; W tym cukry: 25.33 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 12.65 g;	Wartość energetyczna: 1876.81 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz: 60.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 259.08 g; W tym cukry: 33.87 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sól: 13.08 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr. łatwo przysw. węgl. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Brokuł gotowany* 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 30 g
Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe mielone w sosie wli 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzwywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podpiomyki b/c 20 g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> )	Mus owocowo-warzwywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mus owocowo-warzwywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU, PSZ, SEL.</u> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU, PSZ, SEL.</u> ) Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2126.24 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 58.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 308.12 g; W tym cukry: 55.97 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2113.86 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 309.36 g; W tym cukry: 57.51 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 1913.93 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; Tłuszcz: 49.01 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 277.43 g; W tym cukry: 39.75 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 1702.30 kcal; Białko ogółem: 104.45 g; Tłuszcz: 43.48 g; Kw. tł. nasy.: 11.21 g; Węglowodany ogółem: 233.59 g; W tym cukry: 26.92 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 1878.20 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 13.57 g; Węglowodany ogółem: 239.82 g; W tym cukry: 27.07 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 1953.97 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 76.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 230.82 g; W tym cukry: 36.36 g; Błonnik pok.: 38.12 g; Sól: 8.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. łatwo przysw. węgli i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-02-12 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
		II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 30 g
2025-02-12 środa	Obiad	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szarpana wołovina 100 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU, JECZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szarpana wołovina 100 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU, JECZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Szarpana wołovina 100 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU, JECZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szarpana wołovina 100 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU, JECZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe mielone w sosie wł. 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Cukinia gotowane puree 150 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszanej * 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL, GOR.</u> ) Szarpana wołovina 100 g Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g ( <u>MLE, SOJ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
2025-02-12 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN					
		Wartość energetyczna: 2394.39 kcal; Białko ogółem: 112.88 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 363.09 g; W tym cukry: 67.49 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2430.51 kcal; Białko ogółem: 117.68 g; Tłuszcz: 65.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 354.21 g; W tym cukry: 62.99 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2287.11 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; Tłuszcz: 58.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 346.33 g; W tym cukry: 73.66 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 1935.25 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 47.50 g; Kw. tł. nasy.: 9.75 g; Węglowodany ogółem: 289.60 g; W tym cukry: 36.33 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 1899.84 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 9.60 g; Węglowodany ogółem: 260.55 g; W tym cukry: 28.04 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 1922.93 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 55.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 268.31 g; W tym cukry: 37.68 g; Błonnik pok.: 41.85 g; Sól: 9.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węgl i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-02-13 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Cukinia pieczona z olejem * 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Stupki z marchewki 30 g
2025-02-13 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 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> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <u>MLE,</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 200 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		
2025-02-13 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Buraczki gotowane 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u> ) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pasztet z fasoli* 60 g ( <u>JAJ,</u> ) Ogórek kiszony 30 g
		Wartość energetyczna: 2316.44 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 68.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 334.30 g; W tym cukry: 47.44 g; Błonnik pok.: 18.05 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2556.04 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 84.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 343.75 g; W tym cukry: 54.77 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2155.12 kcal; Białko ogółem: 105.44 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 289.96 g; W tym cukry: 54.06 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 1917.44 kcal; Białko ogółem: 111.68 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 246.59 g; W tym cukry: 26.61 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 1860.22 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 57.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 247.23 g; W tym cukry: 26.57 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2033.10 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 274.15 g; W tym cukry: 38.46 g; Błonnik pok.: 45.66 g; Sól: 9.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr. łatwo przysw. węgli i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-02-14 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarówek 90 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Rzodkiew biała 30 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Pulpet z ryby (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <u>MLE</u> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> )	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u> ) Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 30 g
		Wartość energetyczna: 2497.72 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 371.66 g; W tym cukry: 99.43 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2392.55 kcal; Białko ogółem: 103.32 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 381.15 g; W tym cukry: 104.87 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2082.72 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 51.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.15 g; Węglowodany ogółem: 333.18 g; W tym cukry: 75.01 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 1960.54 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 286.18 g; W tym cukry: 47.51 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2046.31 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 294.09 g; W tym cukry: 47.94 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 1999.37 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 270.08 g; W tym cukry: 50.54 g; Błonnik pok.: 38.38 g; Sól: 10.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węgiel i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Banan 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Banan 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta z brokula * 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z brokula * 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Jabłko 150 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 30 g
Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	
Kolacja	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 20 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kini, haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 20 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kini, haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Marchew gotowana z olejem* 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 20 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kini, haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 20 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kini, haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 20 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kini, haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Bułka masłana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u> ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u> ) Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2280.48 kcal; Białko ogółem: 78.82 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 370.06 g; W tym cukry: 99.44 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2327.49 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 374.58 g; W tym cukry: 104.73 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2069.26 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz: 50.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 333.79 g; W tym cukry: 75.42 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 1870.65 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz: 53.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.47 g; Węglowodany ogółem: 279.46 g; W tym cukry: 60.03 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 1995.20 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 60.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 282.15 g; W tym cukry: 51.51 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 2017.26 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 274.71 g; W tym cukry: 62.49 g; Błonnik pok.: 45.21 g; Sól: 9.51 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węgli i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-02-16 niedziela	Śniadanie	Pomarańcza 150 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> ) Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Pomarańcza 150 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 30 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 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> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Mięso wiewprzowe mielone w sosie wł 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki gotowane puree 150 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 * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Dymia z wody 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</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	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2288.12 kcal; Białko ogółem: 117.10 g; Tłuszcz: 67.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 313.75 g; W tym cukry: 83.44 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2398.16 kcal; Białko ogółem: 114.50 g; Tłuszcz: 76.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 323.70 g; W tym cukry: 87.69 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2151.44 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 288.54 g; W tym cukry: 56.77 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2171.19 kcal; Białko ogółem: 118.81 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 283.00 g; W tym cukry: 55.31 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2163.07 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 71.62 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 282.07 g; W tym cukry: 55.42 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2049.32 kcal; Białko ogółem: 120.52 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 264.45 g; W tym cukry: 55.31 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sól: 7.99 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,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

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