

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-20 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml 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 z brokula * 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Salata zielona 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 mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Papryka świeża 30 g
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ,) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,)					
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ,) Marchew gotowana z olejem* 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Salata zielona 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 mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g
		Wartość energetyczna: 2251.88 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz: 53.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 367.69 g; W tym cukry: 124.67 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2245.21 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 50.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 369.62 g; W tym cukry: 126.36 g; Błonnik pok.: 19.01 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2060.31 kcal; Białko ogółem: 88.15 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 295.14 g; W tym cukry: 49.52 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 1900.29 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 54.82 g; Kw. tł. nasy.: 11.77 g; Węglowodany ogółem: 263.77 g; W tym cukry: 19.42 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 1896.03 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 54.71 g; Kw. tł. nasy.: 11.69 g; Węglowodany ogółem: 264.00 g; W tym cukry: 19.72 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2042.63 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kw. tł. nasy.: 13.68 g; Węglowodany ogółem: 273.17 g; W tym cukry: 22.69 g; Błonnik pok.: 48.28 g; Sól: 10.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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		
2025-01-21 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 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 Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
		II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Słupki z marchewki 30 g	
			Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ) Ryż na sypko 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ) Ryż na sypko 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE)		
		Kolejca	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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Pomidor 90 g Roszponka 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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Pomidor 90 g Roszponka 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z koncentratem * 90 g Roszponka 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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Pomidor 100 g Roszponka 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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa wędzona parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
			PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Wafle ryżowe 30 g Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2651.07 kcal; Białko ogółem: 115.67 g; Tłuszcz: 79.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 377.85 g; W tym cukry: 85.83 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2547.07 kcal; Białko ogółem: 112.35 g; Tłuszcz: 73.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 369.99 g; W tym cukry: 77.75 g; Błonnik pok.: 20.76 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2158.46 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 323.74 g; W tym cukry: 68.78 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2248.58 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 75.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 302.02 g; W tym cukry: 56.91 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2172.10 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 80.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 275.18 g; W tym cukry: 45.94 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2207.84 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 79.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 286.71 g; W tym cukry: 62.29 g; Błonnik pok.: 44.75 g; Sól: 7.70 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-01-22 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE ,)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE ,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,)	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńska Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ ,)	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńska Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)
II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,)	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńska Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ ,)	Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 90 g (SEL ,)	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE ,)	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE ,)
		Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńska Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ ,)	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE ,)	Salata zielona 10g	Pomidor 100g	Pomidor 100g
Obiad	Jarzynowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,)	Jarzynowa z makaronem* b/kalafióra 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,)	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* b/kalafióra 400 ml (GLU PSZ, SEL ,)	Jarzynowa z makaronem* b/kalafióra 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,)	Jarzynowa z makaronem* b/kalafióra 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,)	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,)
	Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,)	Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,)	Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,)	Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,)	Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,)	Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,)
PD	Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE ,)	Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE ,)	Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ ,)	Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g	Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE ,)	Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g
	Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g	Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g	Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g	Brokuł gotowany* 200 g	Brokuł gotowany* 200 g	Brokuł gotowany* 200 g
Kolacja	Fasolka szparagowa z wodą* 200g	Marchew gotowana z olejem* 200g	Marchew gotowana z olejem* 200g	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ ,)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)
	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ ,)	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL ,)	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńska Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona z wodą dodaną. 20g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,)	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL ,)	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szyńska Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona z wodą dodaną. 60g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,)	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80g (RYB, SEL ,)
Wartość energetyczna: 2296.45 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 344.07 g; W tym cukry: 65.00 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2345.32 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 346.14 g; W tym cukry: 71.02 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 1996.15 kcal; Białko ogółem: 85.56 g; Tłuszcz: 53.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.28 g; Węglowodany ogółem: 306.61 g; W tym cukry: 52.59 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 1884.40 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 48.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.83 g; Węglowodany ogółem: 267.36 g; W tym cukry: 32.26 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 1843.80 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz: 54.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 244.99 g; W tym cukry: 30.28 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 1941.57 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 262.96 g; W tym cukry: 38.52 g; Błonnik pok.: 37.49 g; Sól: 9.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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 węgli 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 owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE, PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE, PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Dymna z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE, PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE, PSZ, GLU ŻYT.) Mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE, PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Pomidor 30 g
Obiad	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ, MLE, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ, MLE, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ, MLE, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE, PSZ, GLU ŻYT.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE, PSZ, GLU ŻYT.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ, MLE, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR, MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, PSZ, GLU ŻYT.)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa* dieta 90 g (MLE, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa* dieta 90 g (MLE, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałatka jarzynowa z olejem* 90 g (SEL, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 10 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 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 Mielona Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Ogórek kiszony 30 g
	Wartość energetyczna: 2472.64 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 81.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 338.03 g; W tym cukry: 51.44 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2347.14 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 323.57 g; W tym cukry: 65.76 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2070.84 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz: 67.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 287.43 g; W tym cukry: 48.20 g; Błonnik pok.: 21.03 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2043.55 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 70.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 263.43 g; W tym cukry: 26.48 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 1955.94 kcal; Białko ogółem: 92.17 g; Tłuszcz: 70.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 249.85 g; W tym cukry: 26.73 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 1970.24 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 69.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 252.35 g; W tym cukry: 30.10 g; Błonnik pok.: 37.70 g; Sól: 12.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 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 drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z brokuła * 90 g Mix sałat 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 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 mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 30 g
2025-01-24 piątek	Obiad		Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</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	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
Kolejca	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 Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt 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 Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, 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 Twaróg półtłusty 100 g (<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 Twarożek 100 g (<u>MLE,</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 Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 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
	Wartość energetyczna: 2238.13 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 69.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 315.49 g; W tym cukry: 83.05 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2245.68 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 316.73 g; W tym cukry: 84.62 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 1890.44 kcal; Białko ogółem: 83.45 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 232.51 g; W tym cukry: 54.44 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 1721.98 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 45.41 g; Kw. tł. nasy.: 10.71 g; Węglowodany ogółem: 232.51 g; W tym cukry: 22.28 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 1738.20 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 45.09 g; Kw. tł. nasy.: 10.49 g; Węglowodany ogółem: 240.85 g; W tym cukry: 22.13 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 1828.05 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 62.17 g; Kw. tł. nasy.: 12.59 g; Węglowodany ogółem: 231.28 g; W tym cukry: 30.46 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 8.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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 z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-01-25 sobota	Śniadanie	Pomarańcza 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.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 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 (<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.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	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 mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Pomarańcza 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.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</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 Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 30 g		
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem brązowym* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolejca	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. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Dynia z wody 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Dynia z wody 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 Filet z kurczaka gotowany 60 g Dynia 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-marchewka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, 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 Paszтет z soczewicy * 60 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2254.50 kcal; Białko ogółem: 95.82 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 332.24 g; W tym cukry: 93.22 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2269.53 kcal; Białko ogółem: 98.18 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 330.79 g; W tym cukry: 97.15 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 1954.89 kcal; Białko ogółem: 90.52 g; Tłuszcz: 51.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 292.80 g; W tym cukry: 65.16 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2058.94 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 268.60 g; W tym cukry: 53.97 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2111.85 kcal; Białko ogółem: 105.62 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 268.58 g; W tym cukry: 51.28 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2161.56 kcal; Białko ogółem: 112.72 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 291.32 g; W tym cukry: 55.05 g; Błonnik pok.: 42.95 g; Sól: 10.62 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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 wątrobowa)	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 (<u>GLU PSZ</u> , Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u> , Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Pomidor 90 g Mix салат 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u> , Cukier 15 g	Banan 150 g Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Pomidor 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Cukier 15 g	Banan 150 g Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Szynek jarzyn gotowany z olejem* 90 g (<u>SEL</u> , 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> , Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,	Jabłko 150 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u> , Pomidor 100 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Hummus z ciecierzycy 60 g Ogórek kiszony 30 g
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u> , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u> , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u> , 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	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u> , Mięso drobiowe mielone w sosie w/l 100 g Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE</u> , Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE</u> , Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE</u> , Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g 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 Twaróg półtłusty 100 g (<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 Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Salata 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 Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u> , Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Chaika 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,		Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</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 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
	Wartość energetyczna: 2621.45 kcal; Białko ogółem: 123.82 g; Tłuszcz: 86.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 350.08 g; W tym cukry: 111.13 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2512.72 kcal; Białko ogółem: 117.73 g; Tłuszcz: 72.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 361.00 g; W tym cukry: 111.64 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2314.46 kcal; Białko ogółem: 116.15 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 323.79 g; W tym cukry: 75.76 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2146.25 kcal; Białko ogółem: 127.38 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 272.80 g; W tym cukry: 45.84 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2038.88 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 279.01 g; W tym cukry: 46.25 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2285.05 kcal; Białko ogółem: 128.66 g; Tłuszcz: 84.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 267.88 g; W tym cukry: 48.58 g; Błonnik pok.: 38.60 g; Sól: 7.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	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 Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15g	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 Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60g Dymna z wody 90g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15g	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. 60 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100g Salata zielona 10g 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. 60 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100g Salata zielona 10g 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 Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała plasty 100g Salata zielona 10g 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 5g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5g mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30g
2025-01-27 poniedziałek Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180g Sos budyniowy o smaku śmietankowym zlc 100 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180g Mus z jabłek prażonych 200g Sos budyniowy o smaku śmietankowym zlc 100 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200g Ryż na sypko 180g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100g Cukinia pieczona z olejem * 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150g Mięso wieprzowe mielone w sosie wól 100g (<u>GLU, PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200g (<u>SEL.</u>) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90g Rozszponka 10g 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90g Rozszponka 10g 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 gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Buraczki gotowane 90g Rozszponka 10g 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100g Rozszponka 10g 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. 60g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100g Rozszponka 10g 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. 20g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100g Rozszponka 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	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 5g Filet z kurczaka gotowany 30g Pomidor 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5g mielona Filet z kurczaka gotowany 30g Pomidor 30g
	Wartość energetyczna: 2192.66 kcal; Białko ogółem: 74.80 g; Tłuszcz: 53.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 368.76 g; W tym cukry: 131.61 g; Błonnik pok.: 18.51 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2180.28 kcal; Białko ogółem: 79.26 g; Tłuszcz: 49.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 370.00 g; W tym cukry: 133.15 g; Błonnik pok.: 16.86 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 1949.16 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 278.78 g; W tym cukry: 55.46 g; Błonnik pok.: 17.67 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 1887.79 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 254.96 g; W tym cukry: 38.70 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2020.65 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 261.02 g; W tym cukry: 38.90 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2056.91 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 266.66 g; W tym cukry: 43.17 g; Błonnik pok.: 49.20 g; Sól: 10.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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 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	Makaron 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 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 Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Makaron 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 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 Mix sałat 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 Marchew gotowana z olejem* 90 g Mix sałat 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 Mix sałat 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 Mix sałat 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 Mix sałat 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-pszenny 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>) Słupki z marchewki 30 g
Obiad	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos zielony* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos zielony* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 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	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 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	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 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	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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g 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 Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g
PN	Bułka masłana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Kurczak gotowany 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	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	Chleb razowy żytnio-pszenny 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>) Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g
	Wartość energetyczna: 2437.03 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 365.24 g; W tym cukry: 62.29 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2459.03 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 366.78 g; W tym cukry: 63.61 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2252.56 kcal; Białko ogółem: 110.12 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 326.54 g; W tym cukry: 48.45 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 1996.45 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 58.40 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 278.87 g; W tym cukry: 30.04 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 1948.86 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 271.46 g; W tym cukry: 30.45 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2244.23 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 84.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 292.32 g; W tym cukry: 33.88 g; Błonnik pok.: 48.71 g; Sól: 12.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-29 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bulka 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bulka 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 Pomidor 100 g 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 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>) Papryka świeża 30 g
Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe 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	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml					
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka 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>) 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 Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bulka 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>) 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 Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Cukinia pieczona z olejem * 90 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>) 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 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 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 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Słupki z marchewki 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 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 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	
	Wartość energetyczna: 2144.19 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 46.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 330.70 g; W tym cukry: 67.52 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2166.19 kcal; Białko ogółem: 109.47 g; Tłuszcz: 46.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 332.24 g; W tym cukry: 68.84 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 1901.98 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 43.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 285.79 g; W tym cukry: 61.41 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 1874.86 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 47.67 g; Kw. tł. nasy.: 12.19 g; Węglowodany ogółem: 274.83 g; W tym cukry: 36.52 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2004.29 kcal; Białko ogółem: 91.06 g; Tłuszcz: 63.18 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 280.89 g; W tym cukry: 36.72 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 1771.41 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 46.41 g; Kw. tł. nasy.: 12.07 g; Węglowodany ogółem: 256.74 g; W tym cukry: 36.53 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 10.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE</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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE</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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE</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 10 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 Twaróg 60 g (<u>MLE</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 Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 30 g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 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>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Kefir 2.0% tł 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 Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko 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 Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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 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-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>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata zielona 10 g	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 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
	Wartość energetyczna: 2404.15 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 75.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 342.33 g; W tym cukry: 78.63 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2437.84 kcal; Białko ogółem: 106.40 g; Tłuszcz: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 354.29 g; W tym cukry: 68.27 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2123.27 kcal; Białko ogółem: 83.18 g; Tłuszcz: 59.15 g; Kw. tł. nasy.: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 324.83 g; W tym cukry: 63.48 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 1899.55 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 256.00 g; W tym cukry: 26.26 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 1793.07 kcal; Białko ogółem: 91.02 g; Tłuszcz: 50.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.79 g; Węglowodany ogółem: 255.72 g; W tym cukry: 26.16 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2107.28 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 264.10 g; W tym cukry: 31.11 g; Błonnik pok.: 42.16 g; Sól: 10.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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 wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-01-31 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) 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 Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 80 g Marchew gotowana z olejem* 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 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 Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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 Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Pomarańcza 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II ŚN			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 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 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
2025-01-31 piątek	Obiad	Kalaflorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos majerankowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos majerankowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Sos majerankowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalaflorowa z ryżem brązowym * 400 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
2025-01-31 piątek	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 jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Roszponka 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Roszponka 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 Szynkowa drobowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Dymna z wody 90 g Roszponka 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Roszponka 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 Mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Ogórek kiszony 30 g
		Wartość energetyczna: 2217.56 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 329.08 g; W tym cukry: 83.03 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2138.91 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz: 54.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 320.80 g; W tym cukry: 72.83 g; Błonnik pok.: 19.87 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 1840.55 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 48.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 263.52 g; W tym cukry: 47.79 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 1736.47 kcal; Białko ogółem: 91.36 g; Tłuszcz: 45.99 g; Kw. tł. nasy.: 8.90 g; Węglowodany ogółem: 250.12 g; W tym cukry: 30.71 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 1853.58 kcal; Białko ogółem: 92.16 g; Tłuszcz: 51.76 g; Kw. tł. nasy.: 11.45 g; Węglowodany ogółem: 266.58 g; W tym cukry: 31.78 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 1720.10 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 55.98 g; Kw. tł. nasy.: 11.12 g; Węglowodany ogółem: 228.15 g; W tym cukry: 34.33 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 11.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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 wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-02-01 sobota	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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g	Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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 Pasta z brokuła * 90 g Sałata lodowa 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 (<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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła * 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	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 mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła * 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 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 Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</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 Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Ciukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie w 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Ciukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 150 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) 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 Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</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 Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Ciukinia pieczona z olejem * 90 g Sałata 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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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.</u>) Pomidor 100 g Sałata 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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	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-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>) Ogórek kiszony 30 g	
		Wartość energetyczna: 2440.64 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz: 71.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 377.16 g; W tym cukry: 110.19 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2367.63 kcal; Białko ogółem: 89.10 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 377.18 g; W tym cukry: 115.95 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2156.61 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 333.12 g; W tym cukry: 72.91 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2108.97 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 74.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 275.06 g; W tym cukry: 53.55 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2053.51 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 79.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 246.22 g; W tym cukry: 52.49 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2061.39 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 74.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 265.11 g; W tym cukry: 56.90 g; Błonnik pok.: 38.41 g; Sól: 10.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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. węgl. 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	
2025-02-02, niedziela	Śniadanie	Mandarynka 150 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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>) 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 Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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>) 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 Bulka 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>) Dymna z wody 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>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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 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 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Mandarynka 150 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</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>) Ogórek kiszony 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 Piers 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 Piers 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 30 g
2025-02-02, niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</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 makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<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 makaronem * 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 makaronem * 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	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
2025-02-02, niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Marchew gotowana z olejem* 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 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 Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g 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 Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80%tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rzepa biała 30 g
		Wartość energetyczna: 2422.50 kcal; Białko ogółem: 119.63 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 326.41 g; W tym cukry: 81.12 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2518.68 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Tłuszcz: 81.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 343.14 g; W tym cukry: 88.66 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2243.68 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 70.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 307.37 g; W tym cukry: 57.82 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2167.39 kcal; Białko ogółem: 114.75 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 286.45 g; W tym cukry: 51.54 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2255.24 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Tłuszcz: 80.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 287.54 g; W tym cukry: 52.00 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2108.81 kcal; Białko ogółem: 120.21 g; Tłuszcz: 68.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 269.21 g; W tym cukry: 53.56 g; Błonnik pok.: 40.20 g; Sól: 9.46 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,