

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. łatwo przys. węgl i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Vegetariańska
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki pszenne na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 20 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	PSZ, GLU ŻYT,
Obiad	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ,</u>) Surówka z seler i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</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>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 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>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2192.34 kcal; Białko ogółem: 85.61 g; Tłuszcz: 52.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 358.19 g; W tym cukry: 120.83 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2108.67 kcal; Białko ogółem: 89.33 g; Tłuszcz: 40.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.29 g; Węglowodany ogółem: 360.37 g; W tym cukry: 122.26 g; Błonnik pok.: 18.47 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2160.19 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kw. tł. nasy.: 8.99 g; Węglowodany ogółem: 320.12 g; W tym cukry: 51.52 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 1956.90 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 250.33 g; W tym cukry: 19.06 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 1952.64 kcal; Białko ogółem: 102.11 g; Tłuszcz: 65.01 g; Kw. tł. nasy.: 15.81 g; Węglowodany ogółem: 250.56 g; W tym cukry: 19.37 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2059.67 kcal; Białko ogółem: 110.63 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 259.62 g; W tym cukry: 22.67 g; Błonnik pok.: 47.90 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2584.15 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 80.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 368.31 g; W tym cukry: 61.69 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2476.12 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.78 g; Węglowodany ogółem: 373.04 g; W tym cukry: 118.48 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 6.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Vegetariańska	
2025-04-15 wtorek	Sniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędziny 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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Płat szynkowy - produkt wędziny 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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędziny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Słupki z marchewki 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wędziny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 30 g		
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mieśo 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	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)			Budyń o smaku waniliowym z/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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Galearetka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Galearetka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Galearetka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Galearetka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Galearetka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL,</u>) Surowka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Galearetka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Hummus z ciecierzycy 100 g Surowka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Wafle ryżowe 30 g Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		
	Wartość energetyczna: 2546.26 kcal; Białko ogółem: 113.65 g; Tłuszcz: 74.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 366.07 g; W tym cukry: 80.99 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2324.06 kcal; Białko ogółem: 110.12 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.26 g; Węglowodany ogółem: 358.00 g; W tym cukry: 72.73 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2296.33 kcal; Białko ogółem: 103.01 g; Tłuszcz: 52.94 g; Kw. tł. nasy.: 10.00 g; Węglowodany ogółem: 359.88 g; W tym cukry: 69.80 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2246.40 kcal; Białko ogółem: 106.09 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 301.23 g; W tym cukry: 56.03 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2161.56 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 79.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 275.22 g; W tym cukry: 45.49 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2206.62 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 286.12 g; W tym cukry: 61.55 g; Błonnik pok.: 44.81 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2998.94 kcal; Białko ogółem: 129.14 g; Tłuszcz: 89.51 g; Kw. tł. nasy.: 41.41 g; Węglowodany ogółem: 430.35 g; W tym cukry: 107.12 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2539.70 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 387.09 g; W tym cukry: 82.86 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 5.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Vegetariańska	
2025-04-16 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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 Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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 Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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 Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE) Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g		
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem* b/kałafiara 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* b/kałafiara 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem* b/kałafiara 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* b/kałafiara 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* b/kałafiara 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Pierogi ukraińskie* 300 g (GLU PSZ, MLE) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PD			Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE)			Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko pieczone 150 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL) Jabłko pieczone 150 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Mix salat 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 Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piers 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) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Piers 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-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2152.19 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 52.89 g; Kw. tł. nasy: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 336.38 g; W tym cukry: 59.30 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2122.39 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz: 44.39 g; Kw. tł. nasy: 10.00 g; Węglowodany ogółem: 350.50 g; W tym cukry: 77.50 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2025.12 kcal; Białko ogółem: 83.71 g; Tłuszcz: 47.26 g; Kw. tł. nasy: 8.82 g; Węglowodany ogółem: 317.64 g; W tym cukry: 65.43 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 1837.47 kcal; Białko ogółem: 104.00 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy: 12.45 g; Węglowodany ogółem: 249.64 g; W tym cukry: 29.53 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 1791.18 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy: 12.81 g; Węglowodany ogółem: 233.14 g; W tym cukry: 27.55 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 1905.51 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw. tł. nasy: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 246.36 g; W tym cukry: 36.96 g; Błonnik pok.: 38.93 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2513.12 kcal; Białko ogółem: 110.83 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 385.63 g; W tym cukry: 80.09 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2349.04 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 361.89 g; W tym cukry: 58.81 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 5.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. łatwo przys. węgl i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Vegetariańska
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Dynia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) mielona Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniiony, 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniiony, 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniiony, 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniiony, 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	
Obiad	Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mieśo wieprzowe mielone w sosie w 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza gryczana 150 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniiony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEL.</u>) Sałata jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniiony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniiony, parzony z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pierś gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniiony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Pierś gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniiony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniiony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pierś gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniiony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałata jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2413.95 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 79.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 329.89 g; W tym cukry: 47.15 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2174.25 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 312.54 g; W tym cukry: 65.09 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2190.09 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 63.24 g; Kw. tł. nasy.: 10.33 g; Węglowodany ogółem: 312.54 g; W tym cukry: 52.43 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2056.61 kcal; Białko ogółem: 103.30 g; Tłuszcz: 71.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 263.06 g; W tym cukry: 25.55 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 1987.90 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 73.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 249.48 g; W tym cukry: 25.80 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2037.54 kcal; Białko ogółem: 107.63 g; Tłuszcz: 75.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 252.04 g; W tym cukry: 29.75 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sól: 12.72 g;	Wartość energetyczna: 2690.73 kcal; Białko ogółem: 121.06 g; Tłuszcz: 86.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 369.41 g; W tym cukry: 54.52 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2600.46 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 93.68 g; Kw. tł. nasy.: 40.81 g; Węglowodany ogółem: 368.65 g; W tym cukry: 51.59 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 10.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/MŁ Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. łatwo przys. węgl i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Vegetariańska
2025-04-18 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) 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 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na napój sojowym 300 ml (<u>SOJ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tuszc 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 Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) 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 Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 30 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Szpinakowa z zacierką* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 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 ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 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	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surowka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surowka z kapusty czerwonej z olejem b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 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 Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Rzepa biała rozdrobniona 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2220.27 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 306.37 g; W tym cukry: 75.99 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2147.13 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 64.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 308.02 g; W tym cukry: 77.32 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 1967.96 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kw. tł. nasy.: 8.44 g; Węglowodany ogółem: 287.66 g; W tym cukry: 54.70 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 1825.46 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 232.78 g; W tym cukry: 18.16 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 1851.55 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 60.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 240.97 g; W tym cukry: 17.80 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 1903.72 kcal; Białko ogółem: 95.38 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 231.79 g; W tym cukry: 27.17 g; Błonnik pok.: 37.00 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2530.98 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 87.99 g; Kw. tł. nasy.: 37.62 g; Węglowodany ogółem: 342.98 g; W tym cukry: 77.13 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2237.26 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 79.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 301.97 g; W tym cukry: 73.50 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 9.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Vegetariańska
2025-04-19 sobota	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Sałatka owocowa (banan,pomarańcza,jabłko) 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata lodowa 10 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kefir 2 0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Sałatka owocowa (banan,pomarańcza,jabłko) 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 30 g	
2025-04-19 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Pulpet rybno-warzywny* (miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Pulpet rybno-warzywny* (miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem brązowym* 400 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	
2025-04-19 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100 g (RYB, SEL) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, 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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, 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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy * 60 g (JAJ) Pomidor 30 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE)
	Wartość energetyczna: 2333.42 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 349.13 g; W tym cukry: 85.08 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2183.99 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 54.55 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 328.89 g; W tym cukry: 79.22 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 1940.01 kcal; Białko ogółem: 77.60 g; Tłuszcz: 43.19 g; Kw. tł. nasy.: 5.36 g; Węglowodany ogółem: 321.17 g; W tym cukry: 80.33 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2117.54 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 285.48 g; W tym cukry: 50.98 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2054.74 kcal; Białko ogółem: 99.95 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.40 g; Węglowodany ogółem: 273.13 g; W tym cukry: 48.40 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2250.89 kcal; Białko ogółem: 102.83 g; Tłuszcz: 80.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 368.21 g; W tym cukry: 56.25 g; Błonnik pok.: 47.73 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2680.71 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 83.90 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 388.21 g; W tym cukry: 92.30 g; Błonnik pok.: 35.33 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2240.76 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 62.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 346.05 g; W tym cukry: 81.52 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 8.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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 wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Vegetariańska	
2025-04-20 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Banan 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE ,) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE ,)	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL ,) Mix sałat 10 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE ,) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,) Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE ,) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,) Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ ,)	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 drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,) Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Banan 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Babka piaskowa 50g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Banan 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Babka piaskowa 50g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE ,)
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus z ciecierzycy 60 g Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g		
	Obiad	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemiaki z koperkiem gotowane 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL ,) Herbata czarna ekspresowa 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemiaki z koperkiem gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Mieso wierzbowe mielone w sosie w 100 g (GLU PSZ ,) Ziemiaki gotowane puree 150 g (MLE ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Żurek z ziemiakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, GLU JECZ ,) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemiaki z koperkiem gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemiaki z koperkiem gotowane 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU PSZ, MLE ,) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE ,)		
Kolejka	Chleb Graham 60g (GLU PSZ ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Schab Maryny- wędzonka wierzbową, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR ,) Tofu 50 g (SOJ ,) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wierzbową, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR ,) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa drobowa kiel. wp. gr. rozd. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad 60 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wierzbową, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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 Schab Maryny- wędzonka wierzbową, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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 Schab Maryny- wędzonka wierzbową, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR ,) Tofu 50 g (SOJ ,) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Schab Maryny- wędzonka wierzbową, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR ,) Tofu 50 g (SOJ ,) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 60g (GLU PSZ ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Twarożek 100 g (MLE ,) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wierzbowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wierzbowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ ,) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Płat szynkowy - produkt wierzbowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ ,) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wierzbowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ ,) Rzodkiew biała 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2558.70 kcal; Białko ogółem: 114.43 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 375.62 g; W tym cukry: 119.63 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2341.49 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 52.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 371.23 g; W tym cukry: 134.78 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2439.91 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 44.99 g; Kw. tł. nasy.: 10.68 g; Węglowodany ogółem: 385.82 g; W tym cukry: 98.38 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2325.12 kcal; Białko ogółem: 119.90 g; Tłuszcz: 57.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 314.50 g; W tym cukry: 57.96 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2484.80 kcal; Białko ogółem: 113.25 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 316.85 g; W tym cukry: 58.14 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2442.73 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 311.27 g; W tym cukry: 60.28 g; Błonnik pok.: 45.00 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2884.69 kcal; Białko ogółem: 132.15 g; Tłuszcz: 84.66 g; Kw. tł. nasy.: 37.68 g; Węglowodany ogółem: 412.22 g; W tym cukry: 120.60 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2744.51 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 88.70 g; Kw. tł. nasy.: 41.86 g; Węglowodany ogółem: 403.21 g; W tym cukry: 116.29 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 4.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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 wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Vegetariańska
Śniadanie	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 3 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ, PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g (SOJ.) Dymia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa wędzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa wędzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa wędzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa wędzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy* (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Salata zielona 10 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Mieso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.)	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)			Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)		Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	
	Wartość energetyczna: 2352.40 kcal; Białko ogółem: 114.49 g; Tłuszcz: 81.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 305.74 g; W tym cukry: 64.07 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2140.66 kcal; Białko ogółem: 114.53 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 301.57 g; W tym cukry: 57.34 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2189.57 kcal; Białko ogółem: 103.30 g; Tłuszcz: 56.96 g; Kw. tł. nasy.: 12.45 g; Węglowodany ogółem: 296.39 g; W tym cukry: 46.95 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2093.13 kcal; Białko ogółem: 117.84 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 267.43 g; W tym cukry: 37.34 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 1972.45 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 60.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.81 g; Węglowodany ogółem: 269.58 g; W tym cukry: 37.31 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2095.09 kcal; Białko ogółem: 121.16 g; Tłuszcz: 76.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 248.11 g; W tym cukry: 36.02 g; Błonnik pok.: 35.61 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2673.14 kcal; Białko ogółem: 132.60 g; Tłuszcz: 87.23 g; Kw. tł. nasy.: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 354.19 g; W tym cukry: 74.72 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2222.15 kcal; Białko ogółem: 75.84 g; Tłuszcz: 74.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 325.60 g; W tym cukry: 55.45 g; Błonnik pok.: 37.49 g; Sól: 7.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. łatwo przys. węgl i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Vegetariańska	
2025-04-22 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Schab Maryny- wędzonka wędziona, 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 Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wędziona, 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 Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na napój sojowy 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wędziona, 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 Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka wędziona, 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka wędziona, 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wędziona, 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	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Schab Maryny- wędzonka wędziona, 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 Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędziony 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> .) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Płat szynkowy - produkt wędziony 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> .) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Słupki z marchewki 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Pomidor 30 g		
	Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> .) Klaski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u> .) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u> .) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzynna z ziemniakami* (bez kalafiora) 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> .) Klaski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u> .) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u> .) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzynna z ziemniakami* (bez kalafiora) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> .) Klaski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u> .) Mieso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Ryż na sypko 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzynna z ziemniakami* (bez kalafiora) 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> .) Klaski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u> .) Mieso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (<u>GLU PSZ</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	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> .) Klaski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u> .) Mieso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (<u>GLU PSZ</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	Kapusiński z kapusty kiszonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> .) Klaski leniwe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u> .) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 200 g (<u>SEL</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u> .)	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> .) Klaski leniwe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u> .) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u> .) Ryż na sypko 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> .) Klaski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u> .) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u> .) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PD					Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u> .)		Koktajl truskawkowy* 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> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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 Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> .) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wędziona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> .) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE</u> .) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> .) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wędziona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> .) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE</u> .) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wędziona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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> .) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wędziona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> .) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE</u> .) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wędziona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> .) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE</u> .) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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 Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100g (<u>RYB, SEL.</u> .) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok owocowo-warzynny 0,2L kubek 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony 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> .) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony 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> .) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u> .) Rzodkiew biała rozdrobiona 30 g	Sok owocowo-warzynny 0,2L kubek 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2722.80 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 68.75 g; Kw. tł. nasy.: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 440.04 g; W tym cukry: 151.78 g; Błonnik pok.: 17.19 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2623.00 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 440.69 g; W tym cukry: 152.60 g; Błonnik pok.: 15.21 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2340.50 kcal; Białko ogółem: 115.37 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 336.73 g; W tym cukry: 44.31 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2017.33 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz: 69.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 261.64 g; W tym cukry: 26.16 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 1953.85 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 249.98 g; W tym cukry: 25.77 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 11.75 g;	Wartość energetyczna: 2223.40 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 90.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 273.85 g; W tym cukry: 39.24 g; Błonnik pok.: 49.52 g; Sól: 12.90 g;	Wartość energetyczna: 2824.26 kcal; Białko ogółem: 117.16 g; Tłuszcz: 89.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.22 g; Węglowodany ogółem: 400.06 g; W tym cukry: 74.66 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2890.74 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 91.36 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 437.01 g; W tym cukry: 137.95 g; Błonnik pok.: 15.47 g; Sól: 7.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. łatwo przys. węgl i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Vegetariańska
2025-04-23 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE , Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na napoju sojowym 300 ml (SOJ , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) 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 Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) 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 Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 15 g (MLE , Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 15 g (MLE , Paszetki sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	
	Obiad	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (GLUPSZ, SEL , Szarpana wołowina 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt			Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL , Szarpana wołowina 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL , Mieso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (GLU PSZ , Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Ziemniaki gotowane puree 150g (MLE , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL , Szarpana wołowina 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surowka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL , Szarpana wołowina 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL , Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ , Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE , Surowka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml			Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE ,)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE , Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE , Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE , Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE , Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE , mielona Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE , Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Słupki z marchewki 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE , Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE , Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ , Masło extra 82% 15 g (MLE , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE , Słupki z marchewki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE ,)		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE ,)	
		Wartość energetyczna: 2116.25 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; Tłuszcz: 49.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 318.43 g; W tym cukry: 63.09 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2022.05 kcal; Białko ogółem: 106.49 g; Tłuszcz: 37.02 g; Kw. tł. nasy.: 13.44 g; Węglowodany ogółem: 319.90 g; W tym cukry: 64.35 g; Błonnik pok.: 19.97 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2015.42 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Tłuszcz: 40.95 g; Kw. tł. nasy.: 10.82 g; Węglowodany ogółem: 309.61 g; W tym cukry: 60.77 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 1943.06 kcal; Białko ogółem: 100.09 g; Tłuszcz: 55.01 g; Kw. tł. nasy.: 14.68 g; Węglowodany ogółem: 274.83 g; W tym cukry: 36.52 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2080.49 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 70.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.80 g; Węglowodany ogółem: 280.89 g; W tym cukry: 36.72 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 1858.57 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 53.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 259.39 g; W tym cukry: 37.21 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2508.42 kcal; Białko ogółem: 116.42 g; Tłuszcz: 62.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 376.81 g; W tym cukry: 96.32 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2571.90 kcal; Białko ogółem: 74.17 g; Tłuszcz: 105.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 341.17 g; W tym cukry: 60.36 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 9.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

2025-04-24 czwartek	Śniadanie	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. łatwo przys. węgl i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Vegetariańska
		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
		Zupa krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Makaron 180 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Makaron 180 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
					Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)				
		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g (SOJ) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL) Salatka zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy konserwowej 100 g (JAJ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN	Kolacja	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE, MLE) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata zielona 10 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Waflle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z ciecierzycy 60 g (JAJ) Pomidor 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE)	
		Wartość energetyczna: 2523.47 kcal; Białko ogółem: 103.86 g; Tłuszcz: 90.49 g; Kw. tł. nasy.: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 337.21 g; W tym cukry: 64.43 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 12.45 g;	Wartość energetyczna: 2456.06 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 75.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 348.96 g; W tym cukry: 53.88 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 12.72 g;	Wartość energetyczna: 2481.87 kcal; Białko ogółem: 99.64 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kw. tł. nasy.: 10.34 g; Węglowodany ogółem: 359.12 g; W tym cukry: 52.76 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2131.07 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 77.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 273.99 g; W tym cukry: 27.17 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 14.24 g;	Wartość energetyczna: 1887.28 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.86 g; Węglowodany ogółem: 250.62 g; W tym cukry: 26.54 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 13.54 g;	Wartość energetyczna: 2314.23 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 96.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 278.96 g; W tym cukry: 33.18 g; Błonnik pok.: 48.99 g; Sól: 14.58 g;	Wartość energetyczna: 2863.75 kcal; Białko ogółem: 123.28 g; Tłuszcz: 102.81 g; Kw. tł. nasy.: 39.86 g; Węglowodany ogółem: 375.97 g; W tym cukry: 67.26 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 13.45 g;	Wartość energetyczna: 3041.12 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 140.00 g; Kw. tł. nasy.: 62.50 g; Węglowodany ogółem: 364.40 g; W tym cukry: 68.49 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 12.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Vegetariańska
2025-04-25 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Marchew gotowana z olejem 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 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 Serek homo. naturalny 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 Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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. 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PD				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
2025-04-26 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</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 Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Drynla z wody 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2129.72 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 315.70 g; W tym cukry: 76.78 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 1950.39 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 40.21 g; Kw. tł. nasy.: 8.26 g; Węglowodany ogółem: 311.44 g; W tym cukry: 70.20 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 1928.90 kcal; Białko ogółem: 108.15 g; Tłuszcz: 39.54 g; Kw. tł. nasy.: 7.31 g; Węglowodany ogółem: 285.30 g; W tym cukry: 50.74 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 1766.72 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 49.05 g; Kw. tł. nasy.: 8.93 g; Węglowodany ogółem: 251.52 g; W tym cukry: 31.91 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 1856.25 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 54.69 g; Kw. tł. nasy.: 11.46 g; Węglowodany ogółem: 262.92 g; W tym cukry: 31.98 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 1751.35 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.53 g; Węglowodany ogółem: 230.25 g; W tym cukry: 36.73 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2438.67 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 69.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 357.51 g; W tym cukry: 82.95 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2114.19 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 303.47 g; W tym cukry: 71.49 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 9.04 g;

		W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/MŁ Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Vegetariańska
2025-04-26 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MŁE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło extra 82% 15 g (MŁE , Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR , Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MŁE, może zawierać: RYB, OZI, MŁE , Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Banana 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MŁE , Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT , Tłuszcz do smarowania59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR , Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MŁE, może zawierać: RYB, OZI, MŁE , Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Banana 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ , Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT , Tłuszcz do smarowania59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Pasta z brokuła * 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Tłuszcz do smarowania59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR , Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MŁE, może zawierać: RYB, OZI, MŁE , Pasta z brokuła * 100 g Sałata lodowa 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Tłuszcz do smarowania59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR , Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MŁE, może zawierać: RYB, OZI, MŁE , Pasta z brokuła * 100 g Sałata lodowa 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Tłuszcz do smarowania59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR , Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MŁE, może zawierać: RYB, OZI, MŁE , Pasta z brokuła * 100 g Sałata lodowa 10 g Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MŁE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło extra 82% 15 g (MŁE , Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR , Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MŁE, może zawierać: RYB, OZI, MŁE , Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Banana 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MŁE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło extra 82% 15 g (MŁE , Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 50 g (może zawierać: RYB, OZI, MŁE , Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Banana 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Tłuszcz do smarowania59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MŁE , Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Tłuszcz do smarowania59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (MŁE , Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Tłuszcz do smarowania59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MŁE , Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Tłuszcz do smarowania59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MŁE , Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Tłuszcz do smarowania59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MŁE , Pomidor 30 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MŁE, SEL , Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL , Kluski śląskie* 180 g (JAJ , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MŁE, SEL , Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL , Kluski śląskie* 180 g (JAJ , Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL , Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL , Kluski śląskie* 180 g (JAJ , Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MŁE, SEL , Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL , Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MŁE, SEL , Mieso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Ziemniaki gotowane puree 150 g (MŁE, SEL , Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MŁE, SEL , Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL , Kasza gryczana 150 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MŁE, SEL , Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL , Kluski śląskie* 180 g (JAJ , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MŁE, SEL , Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (GLU PSZ, SEL , Kluski śląskie* 180 g (JAJ , Sałata z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MŁE ,)			Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MŁE ,)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ , Masło extra 82% 15 g (MŁE , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (SOJ, MŁE, SEL , Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR , Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Tłuszcz do smarowania59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (SOJ, MŁE, SEL , Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR , Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Tłuszcz do smarowania59% tł. 10g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Cukinia pieczona z olejem * 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Tłuszcz do smarowania59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (SOJ, MŁE, SEL , Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, 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 smarowania59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MŁE, SEL, SEL, GOR , Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Tłuszcz do smarowania59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (SOJ, MŁE, SEL , Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR , Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 15 g (MŁE , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (SOJ, MŁE, SEL , Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR , Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 15 g (MŁE , Sałatka z brokiem, odcierzycą,pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN		Bułka maślana 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MŁE ,)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Tłuszcz do smarowania59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Tłuszcz do smarowania59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MŁE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR , Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Tłuszcz do smarowania59% tł. 10g 1 szt Mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MŁE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR , Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Tłuszcz do smarowania59% tł. 10g 1 szt Wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MŁE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR , Ogórek kiszony 30 g	Bułka maślana 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MŁE ,)	
		Wartość energetyczna: 2511.74 kcal; Białko ogółem: 84.49 g; Tłuszcz: 78.39 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 380.88 g; W tym cukry: 96.78 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sol: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2324.03 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz: 55.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 381.35 g; W tym cukry: 101.49 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sol: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2229.74 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 349.46 g; W tym cukry: 86.94 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sol: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2163.11 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 76.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 289.12 g; W tym cukry: 53.80 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sol: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2213.82 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 82.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 276.92 g; W tym cukry: 50.71 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sol: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2085.94 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 73.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 56.36 g; Błonnik pok.: 41.00 g; Sol: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2913.32 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 90.90 g; Kw. tł. nasy.: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 436.43 g; W tym cukry: 108.91 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sol: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2801.78 kcal; Białko ogółem: 80.51 g; Tłuszcz: 107.17 g; Kw. tł. nasy.: 43.88 g; Węglowodany ogółem: 393.39 g; W tym cukry: 95.24 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sol: 5.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. łatwo przys. węgl i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Vegetariańska
2025-04-27 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Dymia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Jabłko 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piers 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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Piers 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-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 30 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Mieso wieprzowe mielone w sosie w 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	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mieso wieprzowe mielone w sosie w 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	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 300 g (JAJ, MLE, SEL.) Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surowka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)						
Kolejacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Marchew gotowana z olejem* 100 g Filet z kurczaka gotowany 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Szynkowa debowa 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg 80 g (MLE) Mielona Szynkowa debowa 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg 80 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, 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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rzepa biała 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Dżem 25 g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2410.63 kcal; Białko ogółem: 121.94 g; Tłuszcz: 73.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 319.12 g; W tym cukry: 65.49 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2383.91 kcal; Białko ogółem: 117.61 g; Tłuszcz: 68.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 335.17 g; W tym cukry: 72.07 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2302.78 kcal; Białko ogółem: 114.51 g; Tłuszcz: 63.46 g; Kw. tł. nasy.: 12.02 g; Węglowodany ogółem: 328.41 g; W tym cukry: 70.51 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2177.09 kcal; Białko ogółem: 113.10 g; Tłuszcz: 71.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 283.80 g; W tym cukry: 50.69 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2209.74 kcal; Białko ogółem: 107.40 g; Tłuszcz: 77.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 284.81 g; W tym cukry: 51.15 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2132.51 kcal; Białko ogółem: 118.26 g; Tłuszcz: 73.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 268.11 g; W tym cukry: 53.76 g; Błonnik pok.: 41.19 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2742.92 kcal; Białko ogółem: 136.64 g; Tłuszcz: 88.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.81 g; Węglowodany ogółem: 355.96 g; W tym cukry: 66.40 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2311.22 kcal; Białko ogółem: 83.20 g; Tłuszcz: 77.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 328.86 g; W tym cukry: 77.40 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 7.16 g;

Oznaczenia alergenów:

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