

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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 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
2025-03-31 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna ozaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna ozaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Rukola 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogórek kiszony 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 rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 30 g	
	Obiad	Zupa krem z brokula 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLUPSZ.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa krem z brokula 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLUPSZ.</u>) Pulpet miesno-warzywny* (drobiowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) 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	Zupa krem z brokula 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLUPSZ.</u>) Pulpet miesno-warzywny* (drobiowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy* (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa krem z brokula 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLUPSZ.</u>) Pulpet miesno-warzywny* (drobiowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Szninak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z brokula 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpet miesno-warzywny* (drobiowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Szninak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z brokula 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pełnoziarniste 20 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z brokula 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLUPSZ.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml 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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wędzona 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wędzona 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 20 g 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wędzona 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wędzona 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wędzona 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wędzona 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml 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>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 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 Schab gotowany 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 Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2289.42 kcal; Białko ogółem: 80.51 g; Tłuszcz: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 334.01 g; W tym cukry: 72.06 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2277.43 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 70.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 333.11 g; W tym cukry: 75.44 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2394.62 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 72.59 g; Kw. tł. nasy.: 12.72 g; Węglowodany ogółem: 353.73 g; W tym cukry: 71.85 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2051.49 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz: 70.17 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 265.71 g; W tym cukry: 26.62 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 12.94 g;	Wartość energetyczna: 1888.75 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 63.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.50 g; Węglowodany ogółem: 242.77 g; W tym cukry: 26.32 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 2202.43 kcal; Białko ogółem: 88.83 g; Tłuszcz: 99.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 264.45 g; W tym cukry: 37.12 g; Błonnik pok.: 50.57 g; Sól: 13.25 g;	Wartość energetyczna: 2625.30 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 92.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 373.63 g; W tym cukry: 79.52 g; Błonnik pok.: 37.98 g; Sól: 13.68 g;	Wartość energetyczna: 2572.60 kcal; Białko ogółem: 77.88 g; Tłuszcz: 111.46 g; Kw. tł. nasy.: 38.74 g; Węglowodany ogółem: 334.38 g; W tym cukry: 71.63 g; Błonnik pok.: 35.59 g; Sól: 11.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/MŁ Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr. łatwo przysw. węgł i z ogr. tłuszczów (cukrzyka wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL WE Wegetariańska	
2025-04-07, wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna duża krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Schab Maryny- wedzonka wierzpowa, wedzona, 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 Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE .) Bułka pszenna duża krojona 100 g (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wedzonka wierzpowa, wedzona, 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 Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ .) Bułka pszenna duża krojona 100 g (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wedzonka wierzpowa, wedzona, 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 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- wedzonka wierzpowa, wedzona, 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.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Schab Maryny- wedzonka wierzpowa, wedzona, 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 razowy żytnio-psenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wedzonka wierzpowa, wedzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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 duża krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Schab Maryny- wedzonka wierzpowa, wedzona, 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 Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna duża krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ .) Ogórek kiszony 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.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-psenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE .) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ .) Pomidor 30 g		
	Obiad	Solferino* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka wierzpowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka wierzpowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 180 g (GLU PSZ) Dyńa z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka wierzpowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 180 g (GLU PSZ) Dyńa z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka wierzpowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Miesio wierzpowe 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	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka wierzpowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka wierzpowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE .) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE .) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PD				Jabiko pieczone 150 g		Jabiko 150 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna duża krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE .) Galareta drobiowa z udzka kurczaka* 100 g (SEL .) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna duża krojona 120 g (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (MLE .) Galareta drobiowa z udzka kurczaka* 100 g (SEL .) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna duża krojona 120 g (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galareta drobiowa z udzka kurczaka* 100 g (SEL .) Brokuł gotowany* 100 g Pomidor 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 Ser mozzarella kulki 35 g (MLE .) Galareta drobiowa z udzka kurczaka* 100 g (SEL .) 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 osłonie niejadalnej. 60 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-psenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (MLE .) Galareta drobiowa z udzka kurczaka* 100 g (SEL .) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna duża krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE .) Galareta drobiowa z udzka kurczaka* 100 g (SEL .) Pomidor 100 g 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 duża krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE .) 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 duża krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE .) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE .) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02 .)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonie niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL .) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-psenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonie niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL .) Papryka świeża 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02 .)			
		Wartość energetyczna: 2460.33 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz: 82.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 331.10 g; W tym cukry: 48.35 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sol: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2320.12 kcal; Białko ogółem: 111.41 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 331.45 g; W tym cukry: 54.54 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sol: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2121.00 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 10.94 g; Węglowodany ogółem: 304.82 g; W tym cukry: 41.40 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sol: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2042.58 kcal; Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 266.36 g; W tym cukry: 41.17 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sol: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 1966.82 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz: 68.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 264.48 g; W tym cukry: 40.09 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sol: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 2024.38 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 248.28 g; W tym cukry: 35.46 g; Błonnik pok.: 41.72 g; Sol: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2814.32 kcal; Białko ogółem: 118.78 g; Tłuszcz: 96.80 g; Kw. tł. nasy.: 40.18 g; Węglowodany ogółem: 379.11 g; W tym cukry: 63.87 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sol: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2493.80 kcal; Białko ogółem: 74.05 g; Tłuszcz: 101.63 g; Kw. tł. nasy.: 52.72 g; Węglowodany ogółem: 329.04 g; W tym cukry: 45.06 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sol: 7.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węgl i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Vegetariańska	
2025-04-02 środa	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>) Płat szynkowy - produkt wędzyczny wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzyczny wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzyczny wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 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 Płat szynkowy - produkt wędzyczny wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</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 Płat szynkowy - produkt wędzyczny wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzyczny wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Mix sałat 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzyczny wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 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>) Płat szynkowy - produkt wędzyczny wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Mix sałat 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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 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 Filet z kurczaka gotowany 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 Filet z kurczaka gotowany 30 g 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>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g		
2025-04-02 środa	Obiad	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Sznajak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Sznajak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Sznajak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Placki ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PD				Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
2025-04-03 czwartek	Kolacja	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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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 60 g (<u>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 homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc 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>) Tuszc 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>) Tuszc 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>) Ogórek kiszony 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Hummus z ciecierzycy 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2095.62 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 52.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 326.08 g; W tym cukry: 72.43 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2039.42 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz: 39.29 g; Kw. tł. nasy.: 11.14 g; Węglowodany ogółem: 339.35 g; W tym cukry: 84.49 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 1977.21 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 37.44 g; Kw. tł. nasy.: 8.71 g; Węglowodany ogółem: 331.90 g; W tym cukry: 71.63 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 1880.69 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 11.31 g; Węglowodany ogółem: 267.49 g; W tym cukry: 26.99 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 1882.36 kcal; Białko ogółem: 99.39 g; Tłuszcz: 51.05 g; Kw. tł. nasy.: 11.36 g; Węglowodany ogółem: 267.63 g; W tym cukry: 27.17 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 1971.98 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 263.33 g; W tym cukry: 33.67 g; Błonnik pok.: 39.84 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2421.61 kcal; Białko ogółem: 109.06 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 362.69 g; W tym cukry: 73.40 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2859.49 kcal; Białko ogółem: 86.71 g; Tłuszcz: 117.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 376.86 g; W tym cukry: 67.11 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 7.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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 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	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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) 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 granulowana b/c 300ml 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) 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 granulowana b/c 300ml 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 Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Drynja z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300ml 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 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) 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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) 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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) 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 granulowana b/c 300ml 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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300ml 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>) Paszet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
II ŚN				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 Paszet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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	
Oliad	Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 180 g Surowka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 180 g Surowka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo warzywno-ziemniaczane z soczewicą* 300 g Ryż na sypko 180 g Surowka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml 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>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</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 Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g (<u>SEL,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</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 Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) 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 Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) 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 Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) 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>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Salata zielona 10 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tuszc 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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Rzodkiew biała 30 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2263.79 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 64.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 329.18 g; W tym cukry: 46.41 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2279.15 kcal; Białko ogółem: 107.83 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 341.91 g; W tym cukry: 48.44 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2125.56 kcal; Białko ogółem: 96.54 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 8.92 g; Węglowodany ogółem: 326.66 g; W tym cukry: 47.87 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 1950.35 kcal; Białko ogółem: 96.54 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 267.04 g; W tym cukry: 17.64 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 2012.95 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 67.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 267.56 g; W tym cukry: 18.22 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 2072.25 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz: 81.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 260.87 g; W tym cukry: 24.00 g; Błonnik pok.: 45.60 g; Sól: 12.61 g;	Wartość energetyczna: 2574.49 kcal; Białko ogółem: 115.15 g; Tłuszcz: 77.20 g; Kw. tł. nasy.: 36.76 g; Węglowodany ogółem: 365.78 g; W tym cukry: 47.54 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 2566.07 kcal; Białko ogółem: 76.76 g; Tłuszcz: 100.72 g; Kw. tł. nasy.: 41.77 g; Węglowodany ogółem: 350.80 g; W tym cukry: 52.89 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 9.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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							
2025-04-04 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300ml (<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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na napoju sojowym 300ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 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 smarowania59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 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 smarowania59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 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 smarowania59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300ml (<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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300ml (<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>) Pomidorki koktajlowe 100 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>) Tłuszcz do smarowania59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa wędzona parzona z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania59% tł. 10g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa wędzona parzona z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa wędzona parzona z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Słupki z marchewki 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa wędzona parzona z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g								
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 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 smarowania59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 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 smarowania59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Jabłko pieczone 150 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>) Tłuszcz do smarowania59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>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>) Tłuszcz do smarowania59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) mielona Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 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 twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt							
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Wartość energetyczna: 2217.19 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 61.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 325.23 g; W tym cukry: 75.50 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2098.41 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 45.25 g; Kw. tł. nasy.: 10.94 g; Węglowodany ogółem: 326.96 g; W tym cukry: 76.64 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2073.51 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Tłuszcz: 43.03 g; Kw. tł. nasy.: 7.23 g; Węglowodany ogółem: 324.92 g; W tym cukry: 61.29 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 1917.06 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 13.67 g; Węglowodany ogółem: 264.36 g; W tym cukry: 38.68 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 1911.80 kcal; Białko ogółem: 104.99 g; Tłuszcz: 53.05 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 263.92 g; W tym cukry: 38.30 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 1948.70 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.91 g; Węglowodany ogółem: 274.30 g; W tym cukry: 62.18 g; Błonnik pok.: 39.96 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2667.96 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz: 76.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 389.73 g; W tym cukry: 101.64 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2209.25 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 60.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 332.50 g; W tym cukry: 83.06 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 5.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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
2025-04-05 sobota	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Mandarynka 150 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Brokuł gotowany* 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata lodowa 10 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata lodowa 10 g 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 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 Twaróg 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>) Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kluski śląskie* 180 g (<u>JAJ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kluski śląskie* 180 g (<u>JAJ.</u>) Salatka 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 (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 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	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mieso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza gryczana 150 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kluski śląskie* 180 g (<u>JAJ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Kluski śląskie* 180 g (<u>JAJ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100g (<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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) 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 Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Bułka masłana 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 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 Filet z kurczaka gotowany 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 Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Bułka masłana 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2407.57 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 79.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 340.23 g; W tym cukry: 63.52 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2326.37 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 343.85 g; W tym cukry: 64.78 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2166.17 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; Węglowodany ogółem: 326.83 g; W tym cukry: 69.33 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2146.81 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Tłuszcz: 69.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 282.24 g; W tym cukry: 44.95 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2213.90 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 79.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 260.40 g; W tym cukry: 45.63 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2232.98 kcal; Białko ogółem: 124.01 g; Tłuszcz: 73.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 291.00 g; W tym cukry: 44.77 g; Błonnik pok.: 44.24 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2817.56 kcal; Białko ogółem: 118.83 g; Tłuszcz: 94.83 g; Kw. tł. nasy.: 42.84 g; Węglowodany ogółem: 390.00 g; W tym cukry: 89.07 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2700.43 kcal; Białko ogółem: 74.48 g; Tłuszcz: 103.14 g; Kw. tł. nasy.: 35.74 g; Węglowodany ogółem: 380.90 g; W tym cukry: 67.33 g; Błonnik pok.: 39.44 g; Sól: 7.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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	
2025-04-06 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) Szyunkowa Extra- wędzonka wędzowana, wędzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Sałatka owocowa (banan, pomarańcza, 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 Szyunkowa Extra- wędzonka wędzowana, wędzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Banan 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 Szyunkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta warzywna* 100 g (SEL) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Banan 150 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunkowa Extra- wędzonka wędzowana, wędzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 Szyunkowa Extra- wędzonka wędzowana, wędzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 Szyunkowa Extra- wędzonka wędzowana, wędzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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) Szyunkowa Extra- wędzonka wędzowana, wędzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Sałatka owocowa (banan, pomarańcza, jabłko) 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Sałatka owocowa (banan, pomarańcza, 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 mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z ziemniakami * (bez kalafiora) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* bez kalafiora 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Mieso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Mieso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (JAJ, MLE, GOR.) 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)		
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzowany wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Mix sałat 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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzowany wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Mix sałat 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 Płat szynkowy - produkt wędzowany wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml 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 i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzowany wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE) Mielona Płat szynkowy - produkt wędzowany wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-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 i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzowany wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzowany wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Mix sałat 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) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Dżem 25 g 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Rzodkiew biała 30 g	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Dżem 25 g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2506.05 kcal; Białko ogółem: 130.39 g; Tłuszcz: 79.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 330.76 g; W tym cukry: 80.70 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2388.30 kcal; Białko ogółem: 123.37 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 346.96 g; W tym cukry: 90.21 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2276.91 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.91 g; Węglowodany ogółem: 322.73 g; W tym cukry: 78.61 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2171.49 kcal; Białko ogółem: 124.32 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 272.76 g; W tym cukry: 50.57 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 2070.12 kcal; Białko ogółem: 107.04 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 278.36 g; W tym cukry: 50.80 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2341.96 kcal; Białko ogółem: 131.91 g; Tłuszcz: 92.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 265.97 g; W tym cukry: 61.69 g; Błonnik pok.: 38.90 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2816.75 kcal; Białko ogółem: 144.63 g; Tłuszcz: 91.94 g; Kw. tł. nasy.: 40.15 g; Węglowodany ogółem: 367.65 g; W tym cukry: 81.83 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2460.86 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 75.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 361.28 g; W tym cukry: 89.78 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 5.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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
2025-04-07 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u> Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u> Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ,</u> Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u> Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml 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 Schab gotowany 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 Schab gotowany 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 Schab gotowany 30 g Rzodkiew biała 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u> Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml (<u>MLE,</u> Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml (<u>MLE,</u> Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, JAJ,</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	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ,</u> Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ,</u> Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml (<u>MLE,</u> Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml (<u>MLE,</u> Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PD			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			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 rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 30 g	
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> Sernozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u> Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 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 Sernozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u> Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u> Dymna 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 Sernozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u> Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 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 Sernozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u> Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 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> Sernozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u> Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 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> Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u> Pomidorki koktajlowe 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	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 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 Pomidor 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2515.88 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 36.58 g; Węglowodany ogółem: 393.25 g; W tym cukry: 94.83 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sól: 11.67 g;	Wartość energetyczna: 2457.68 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 54.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 406.38 g; W tym cukry: 106.77 g; Błonnik pok.: 18.61 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2139.67 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 53.74 g; Kw. tł. nasy.: 10.93 g; Węglowodany ogółem: 321.58 g; W tym cukry: 53.96 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 1968.17 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 268.31 g; W tym cukry: 32.08 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 13.12 g;	Wartość energetyczna: 1836.76 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 56.33 g; Kw. tł. nasy.: 12.71 g; Węglowodany ogółem: 246.74 g; W tym cukry: 25.07 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 12.62 g;	Wartość energetyczna: 1935.07 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 66.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 252.69 g; W tym cukry: 36.76 g; Błonnik pok.: 43.72 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 3028.80 kcal; Białko ogółem: 115.39 g; Tłuszcz: 88.96 g; Kw. tł. nasy.: 49.10 g; Węglowodany ogółem: 453.12 g; W tym cukry: 96.97 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 14.71 g;	Wartość energetyczna: 2569.56 kcal; Białko ogółem: 88.31 g; Tłuszcz: 68.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 406.17 g; W tym cukry: 95.14 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 7.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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 jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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. 60 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Brokuł gotowany* 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, ZYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
I, II, SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Pomidor 30 g
Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g 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 zacierką *-dieta (bez kalafiora) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g 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 zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g 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 zacierką *-dieta (bez kalafiora) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta (bez kalafiora) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Mieso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta (bez kalafiora) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU, PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU, PSZ.) Szynkowa Extra- wędzonka wędzona, wędzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) 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.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wędzona, wędzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) 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.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 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, ZYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wędzona, wędzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa Extra- wędzonka wędzona, wędzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wędzona, wędzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wędzona, wędzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Pomidor 100 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, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN	Mus owocowo-warzynny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podpiomyki b/c 20 g (GLU, PSZ, MLE.)		Mus owocowo-warzynny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU, PSZ, SEL.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU, PSZ, SEL.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE.) Rzodkiew biała 30 g	Mus owocowo-warzynny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podpiomyki b/c 20 g (GLU, PSZ, MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2067.07 kcal; Białko ogółem: 98.78 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kw. tł. nasy: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 298.90 g; W tym cukry: 52.60 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 1932.89 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 40.65 g; Kw. tł. nasy: 9.06 g; Węglowodany ogółem: 299.25 g; W tym cukry: 53.64 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 1996.63 kcal; Białko ogółem: 110.66 g; Tłuszcz: 42.70 g; Kw. tł. nasy: 7.07 g; Węglowodany ogółem: 302.70 g; W tym cukry: 40.51 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 1732.90 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 47.25 g; Kw. tł. nasy: 11.51 g; Węglowodany ogółem: 232.91 g; W tym cukry: 26.80 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 1908.80 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 238.68 g; W tym cukry: 26.75 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 1984.57 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 79.86 g; Kw. tł. nasy: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 230.14 g; W tym cukry: 36.04 g; Błonnik pok.: 37.79 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2408.36 kcal; Białko ogółem: 113.90 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kw. tł. nasy: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 337.92 g; W tym cukry: 60.04 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2571.18 kcal; Białko ogółem: 76.62 g; Tłuszcz: 98.39 g; Kw. tł. nasy: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 352.90 g; W tym cukry: 56.68 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 6.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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	
2025-04-09 środa	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 homo.o smaku naturalnym z zieleni 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 3 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 3 szt	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędz. 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) 3 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 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 homo.o smaku naturalnym z zieleni 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 3 szt	
	II ŚN			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>) Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g		
	Obiad	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń ryńska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń ryńska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń ryńska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń ryńska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mieso drobiowe mielone w sosie w 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapusiak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń ryńska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń ryńska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasotto wegetariańskie z tofu * 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE, SOJ.</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>)			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolejnia	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadłnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadłnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Salata zielona 10 g 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 Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadłnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g 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 mielona Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadłnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadłnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadłnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2441.45 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 375.70 g; W tym cukry: 74.18 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2335.67 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Tłuszcz: 55.94 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 366.40 g; W tym cukry: 69.32 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2446.43 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz: 56.71 g; Kw. tł. nasy.: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 389.66 g; W tym cukry: 84.05 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2038.20 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 9.39 g; Węglowodany ogółem: 310.51 g; W tym cukry: 36.52 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 1934.04 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 9.90 g; Węglowodany ogółem: 260.55 g; W tym cukry: 28.04 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2043.88 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 12.30 g; Węglowodany ogółem: 291.67 g; W tym cukry: 38.42 g; Błonnik pok.: 41.90 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2802.42 kcal; Białko ogółem: 116.67 g; Tłuszcz: 80.68 g; Kw. tł. nasy.: 37.78 g; Węglowodany ogółem: 423.44 g; W tym cukry: 97.96 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2374.38 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 70.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 358.69 g; W tym cukry: 76.38 g; Błonnik pok.: 39.01 g; Sól: 6.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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
2025-04-10 czwartek	Śniadanie Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Mix салат 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Pomidor 100 g Mix салат 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 Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (MLE,) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Słupki z marchewki 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Pomidor 30 g	
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ,) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Makaron vegetariański z ciecierzycą 300 g (GLU PSZ,) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (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,) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL,) Salatka 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 Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL,) Salatka 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 gotowany 60 g 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,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL,) Salatka 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 Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL,) Salatka 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 Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL,) Salatka 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,) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL,) Salatka 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 fasoli* 100 g (JAJ,) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL,) Salatka zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)		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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ,) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ,) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z fasoli* 60 g (JAJ,) Ogórek kiszony 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)	
	Wartość energetyczna: 2300.88 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 352.24 g; W tym cukry: 44.39 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2422.29 kcal; Białko ogółem: 115.43 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 341.48 g; W tym cukry: 51.54 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2339.35 kcal; Białko ogółem: 115.05 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 11.56 g; Węglowodany ogółem: 319.13 g; W tym cukry: 49.84 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 1993.65 kcal; Białko ogółem: 114.54 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 253.55 g; W tym cukry: 26.86 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 11.94 g;	Wartość energetyczna: 1926.23 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 61.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 254.04 g; W tym cukry: 26.74 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2091.98 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 73.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 277.74 g; W tym cukry: 36.30 g; Błonnik pok.: 46.04 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2677.87 kcal; Białko ogółem: 116.00 g; Tłuszcz: 82.91 g; Kw. tł. nasy.: 39.97 g; Węglowodany ogółem: 373.32 g; W tym cukry: 53.58 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2551.09 kcal; Białko ogółem: 81.00 g; Tłuszcz: 87.52 g; Kw. tł. nasy.: 44.68 g; Węglowodany ogółem: 372.85 g; W tym cukry: 49.63 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 5.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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
2025-04-11 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	J. S.N				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpbet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			Budyń o smaku śmietankowym 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>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Rukola 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 Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Rukola 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rukola 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 Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Rukola 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 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	P.N	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Mus- przecier owocowy/jabłko 100g (tubka) 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 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 Filet z kurczaka gotowany 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 Filet z kurczaka gotowany 30 g Papryka świeża 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2479.68 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 75.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 361.08 g; W tym cukry: 95.82 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2357.41 kcal; Białko ogółem: 111.27 g; Tłuszcz: 55.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 371.77 g; W tym cukry: 101.39 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2183.93 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz: 44.86 g; Kw. tł. nasy.: 8.13 g; Węglowodany ogółem: 361.88 g; W tym cukry: 76.39 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2128.18 kcal; Białko ogółem: 112.79 g; Tłuszcz: 65.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 284.82 g; W tym cukry: 47.32 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2074.46 kcal; Białko ogółem: 102.97 g; Tłuszcz: 60.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 291.29 g; W tym cukry: 47.43 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 1920.50 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 241.87 g; W tym cukry: 49.51 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2930.46 kcal; Białko ogółem: 125.30 g; Tłuszcz: 90.06 g; Kw. tł. nasy.: 44.17 g; Węglowodany ogółem: 425.58 g; W tym cukry: 121.95 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2528.06 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 87.46 g; Kw. tł. nasy.: 35.85 g; Węglowodany ogółem: 350.70 g; W tym cukry: 82.31 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 8.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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 przysy 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	
2025-04-12 sobota	Śniadanie	Banan 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Banan 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW. może zawierać: SOJ, ORZ.</u>) Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 150 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Banana 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Banan 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Banan 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Kaw zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>SOJ. 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 Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>SOJ. 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 Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Brokol gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 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>) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 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>)		
2025-04-13 niedziela	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) 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 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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 graham-pszenna 50g 1 szt (<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>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</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 Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 30 g	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2296.54 kcal; Białko ogółem: 85.69 g; Tłuszcz: 60.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 366.73 g; W tym cukry: 85.92 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2188.81 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 38.04 g; Kw. tł. nasy.: 10.69 g; Węglowodany ogółem: 384.98 g; W tym cukry: 102.47 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2084.98 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 37.33 g; Kw. tł. nasy.: 7.61 g; Węglowodany ogółem: 368.97 g; W tym cukry: 101.66 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2015.59 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 13.93 g; Węglowodany ogółem: 310.30 g; W tym cukry: 60.56 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2087.64 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 67.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 282.61 g; W tym cukry: 51.08 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 2178.60 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 73.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 306.67 g; W tym cukry: 64.36 g; Błonnik pok.: 49.40 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2662.04 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 427.06 g; W tym cukry: 111.34 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2476.67 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 365.25 g; W tym cukry: 82.39 g; Błonnik pok.: 38.37 g; Sól: 7.44 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL WE Vegetariańska	
2025-04-13 niedziela	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzowany wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Pomarańcza 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) 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 ZYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzowany wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzowany wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g Kukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata 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.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzowany 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 ZYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Płat szynkowy - produkt wędzowany 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 ZYT, GLU JECZ.)	Pomarańcza 150 g Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzowany wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzowany wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomarańcza 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszetki sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 ZYT.) 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 ZYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g		
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) 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	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mieso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surowka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mieso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surowka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surowka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ) Sos ogórkowy naturalny 80g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)			Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	
Kolejka	Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (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 Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Dymia 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 (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 100 g Sałata 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) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Pomidor 100 g Sałata 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) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2421.19 kcal; Białko ogółem: 128.45 g; Tłuszcz: 76.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 316.43 g; W tym cukry: 71.06 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2394.13 kcal; Białko ogółem: 125.30 g; Tłuszcz: 70.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 326.99 g; W tym cukry: 75.04 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2184.64 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 11.76 g; Węglowodany ogółem: 310.04 g; W tym cukry: 70.64 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2290.34 kcal; Białko ogółem: 130.71 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 263.35 g; W tym cukry: 54.46 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2306.72 kcal; Białko ogółem: 123.00 g; Tłuszcz: 80.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 285.07 g; W tym cukry: 55.42 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2192.97 kcal; Białko ogółem: 134.07 g; Tłuszcz: 72.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 267.45 g; W tym cukry: 55.31 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2902.98 kcal; Białko ogółem: 147.79 g; Tłuszcz: 93.55 g; Kw. tł. nasy.: 43.65 g; Węglowodany ogółem: 380.27 g; W tym cukry: 62.05 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2769.19 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Tłuszcz: 94.80 g; Kw. tł. nasy.: 39.86 g; Węglowodany ogółem: 387.01 g; W tym cukry: 68.86 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sól: 9.37 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,