

2025-12-22 poniedziałek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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 beznleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 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 Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-23 wtorek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                   | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                          | Zacierka na napoju sojowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                                                                                                                             | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Słupki z marchewki 30 g                                                                                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Obiad     | Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kluski śląskie* 180 g ( <u>JAJ,</u> )<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kluski śląskie* 180 g ( <u>JAJ,</u> )<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                      | Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                             | Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <u>MLE,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                         | Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Surowka z kapusty białej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                   | Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kluski śląskie* 180 g ( <u>JAJ,</u> )<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                            | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kluski śląskie* 180 g ( <u>JAJ,</u> )<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Surowka z kapusty białej z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                         |
|                   | 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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 20 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt      | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielony Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )<br>Surowka z rzodkwi i czarnuszki 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Hummus z ciecierzycy 100 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |
|                   | PN        | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wafle ryżowe 30 g<br>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> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 30 g<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                                                                | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2543.56 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Tłuszcz: 77.61 g; Kw. tł. nasy.: 40.73 g; Węglowodany ogółem: 364.88 g; W tym cukry: 88.29 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sol: 5.95 g;                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2321.36 kcal; Białko ogółem: 103.00 g; Tłuszcz: 75.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 356.81 g; W tym cukry: 80.03 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sol: 5.08 g;                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2290.46 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 358.84 g; W tym cukry: 71.71 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sol: 6.84 g;                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2240.89 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 313.86 g; W tym cukry: 56.46 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sol: 8.07 g;                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2294.27 kcal; Białko ogółem: 100.40 g; Tłuszcz: 85.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 294.66 g; W tym cukry: 56.78 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sol: 9.64 g;                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2195.43 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 75.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 296.96 g; W tym cukry: 61.19 g; Błonnik pok.: 45.70 g; Sol: 7.39 g;                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2996.24 kcal; Białko ogółem: 122.01 g; Tłuszcz: 92.73 g; Kw. tł. nasy.: 49.84 g; Węglowodany ogółem: 429.16 g; W tym cukry: 114.43 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sol: 7.59 g;                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2594.81 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz: 85.51 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 378.37 g; W tym cukry: 78.67 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sol: 6.17 g;                                                                                                                                                                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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 Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2025-12-24 Środa | Śniadanie                                                                                                                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1szt ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 150 g                                                                                                | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z białek z natką pietruszki 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1szt ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 150 g                                                | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab gotowany 60 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u> )<br>Banan 150 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z białek z natką pietruszki 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Jabłko pieczone 150 g                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Jabłko pieczone 150 g                                                                       | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 150 g                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|                  | II ŚN                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab gotowany 30 g<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasztecik warzywny- dieta 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Hummus z ciecierzycy 50 g<br>Papryka świeża 30 g                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasztecik warzywny- dieta 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|                  | Obiad                                                                                                                                                                                         | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                               | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                   | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) b/glutenu 100 g ( <u>JAJ, RYB, SEL.</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                    | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) b/glutenu 100 g ( <u>JAJ, RYB, SEL.</u> )<br>Surowka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                               | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) b/glutenu 100 g ( <u>JAJ, RYB, SEL.</u> )<br>Surowka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                          | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                              | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                  | PD                                                                                                                                                                                            | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| 2025-12-24 Środa | Kolacja                                                                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Ryba (miruna) po grecku* 80 g ( <u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u> )<br>Ryba w galarecie (Miruna) 60 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ryba w galarecie (Miruna) 60 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Ryba (miruna) po grecku* 80 g ( <u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u> )<br>Ryba w galarecie (Miruna) 60 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Ryba (miruna) po grecku* 80 g ( <u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u> )<br>Ryba w galarecie (Miruna) 60 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ryba (miruna) po grecku* 80 g ( <u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u> )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ciasto drożdżowe b/c 50g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ryba w galarecie (Miruna) 60 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ryba (miruna) po grecku* 80 g ( <u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u> )<br>Ryba w galarecie (Miruna) 60 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ciasto drożdżowe b/c 50g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ryba (miruna) po grecku* 80 g ( <u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u> )<br>Ryba w galarecie (Miruna) 60 g ( <u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u> )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ciasto drożdżowe b/c 50g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Ryba (miruna) po grecku* 80 g ( <u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u> )<br>Ryba w galarecie (Miruna) 60 g ( <u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u> )<br>Sałata jarzynowa* 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Ryba (miruna) po grecku* 80 g ( <u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u> )<br>Ryba w galarecie (Miruna) 60 g ( <u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u> )<br>Sałata jarzynowa* 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml |  |
|                  | PN                                                                                                                                                                                            | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                          | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Rzodkiew biała 30 g                                                                                                                                                                                                                                       | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|                  | Wartość energetyczna: 2589.61 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 412.89 g; W tym cukry: 75.10 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 6.10 g; | Wartość energetyczna: 2640.84 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 414.21 g; W tym cukry: 75.98 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 5.64 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2426.64 kcal; Białko ogółem: 107.85 g; Tłuszcz: 60.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.68 g; Węglowodany ogółem: 375.18 g; W tym cukry: 82.24 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 5.76 g;                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2344.49 kcal; Białko ogółem: 117.53 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 299.93 g; W tym cukry: 39.14 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 8.17 g;                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2432.62 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 12.93 g; Węglowodany ogółem: 334.47 g; W tym cukry: 41.96 g; Błonnik pok.: 38.20 g; Sól: 9.51 g;                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2270.14 kcal; Białko ogółem: 103.39 g; Tłuszcz: 71.14 g; Kw. tł. nasy.: 13.25 g; Węglowodany ogółem: 289.80 g; W tym cukry: 37.96 g; Błonnik pok.: 46.35 g; Sól: 6.80 g;                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2964.74 kcal; Białko ogółem: 120.54 g; Tłuszcz: 85.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 440.26 g; W tym cukry: 72.18 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 8.25 g;                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2757.59 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 84.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 414.92 g; W tym cukry: 75.93 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 7.21 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|           | W-wa- ORL 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- ORL 6/3 Z ogr. łatwo przysw. węgl. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- ORL WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> )<br>Sernik 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> )<br>Mandarynka 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 15 g<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> )<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 15 g<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab gotowany 60 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 15 g<br>Napój OW, może zawierać: <u>SOJ, ORZ.</u>                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Ciasto drożdżowe b/c 50g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Pomidor 100 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Ciasto drożdżowe b/c 50g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Pomidor 100 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> )<br>Ciasto drożdżowe b/c 50g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Mandarynka 150 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 100 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> )<br>Sernik 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> )<br>Mandarynka 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 15 g<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Konserva sterylizowana sojowa z papryką 100 g ( <u>SOJ, GOR.</u> )<br>Sernik 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> )<br>Mandarynka 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 15 g<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) |
| II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ogórek kiszony 30 g                                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Obiad     | Ziemiaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Błkta z szynki wieprzowej duszona 100g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surowka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                       | Ziemiaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Błkta z szynki wieprzowej duszona 100g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                           | Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Błkta z szynki wieprzowej duszona 100g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                               | Ziemiaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Błkta z szynki wieprzowej duszona 100g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                              | Ziemiaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Błkta z szynki wieprzowej mielone w sosie wł 100g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                      | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Błkta z szynki wieprzowej duszona 100g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Surowka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                              | Ziemiaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Błkta z szynki wieprzowej duszona 100g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surowka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                       | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Jajko sadzone kl M 2 szt ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surowka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                      |
| PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                                  | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                                                | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona wędzona, parzona 60 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                                                                         |
| PN        | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Ogórek kiszony 30 g                                                                                                                                                                                      | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|           | Wartość energetyczna: 2451.31 kcal; Białko ogółem: 113.71 g; Tłuszcz: 75.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 341.01 g; W tym cukry: 67.06 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 8.65 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2455.97 kcal; Białko ogółem: 118.76 g; Tłuszcz: 69.6 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 355.86 g; W tym cukry: 69.60 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 8.73 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2110.34 kcal; Białko ogółem: 104.37 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.48 g; Węglowodany ogółem: 317.35 g; W tym cukry: 67.96 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 6.61 g;                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2514.60 kcal; Białko ogółem: 125.13 g; Tłuszcz: 79.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 316.39 g; W tym cukry: 54.66 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 12.57 g;                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2528.63 kcal; Białko ogółem: 119.49 g; Tłuszcz: 74.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 317.21 g; W tym cukry: 54.85 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 12.34 g;                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2418.28 kcal; Białko ogółem: 122.49 g; Tłuszcz: 77.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 297.36 g; W tym cukry: 54.72 g; Błonnik pok.: 39.62 g; Sól: 11.86 g;                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2787.19 kcal; Białko ogółem: 128.51 g; Tłuszcz: 89.47 g; Kw. tł. nasy.: 37.00 g; Węglowodany ogółem: 380.63 g; W tym cukry: 74.53 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 11.00 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2637.61 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; Tłuszcz: 109.61 g; Kw. tł. nasy.: 42.95 g; Węglowodany ogółem: 338.34 g; W tym cukry: 66.76 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 7.84 g;                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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 Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-26 Piątek | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb pszenny pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wędzona, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wędzona, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pasta z brokuła * 100 g<br>Mixsałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Napój oświśniany bez cukru 0,33l 1 szt ( <u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wędzona, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )<br>Pasta z brokuła * 100 g<br>Mixsałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynkowa Extra- wędzonka wędzona, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )<br>Pasta z brokuła * 100 g<br>Mixsałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wędzona, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 100g<br>Mixsałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wędzona, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Mixsałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Mixsałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) |                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielony Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                            | Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                          | Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                 | Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                  | Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Mięso wieprzowe mielone w sosie w 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                         | Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                             | Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                         | Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Leczo wegetariańskie z ciecierzycą. 300 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
|                   | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                         |
| Kolacja           | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Banana 150 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                                                                        | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Banana 150 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                         |
| PN                | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                     | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Rzepa biała rozdrobniona 30 g                                                                                     | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Wartość energetyczna: 2292.64 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 324.59 g; W tym cukry: 105.64 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 8.11 g;                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2194.14 kcal; Białko ogółem: 103.95 g; Tłuszcz: 65.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 311.36 g; W tym cukry: 95.48 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 9.53 g;                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1989.36 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 47.66 g; Kw. tł. nasy.: 8.58 g; Węglowodany ogółem: 304.64 g; W tym cukry: 85.21 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 10.50 g;                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2148.63 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 88.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 243.17 g; W tym cukry: 21.04 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 11.07 g;                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2161.23 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Tłuszcz: 92.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 243.99 g; W tym cukry: 21.23 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 10.82 g;                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 1987.24 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 243.19 g; W tym cukry: 31.11 g; Błonnik pok.: 38.31 g; Sól: 9.46 g;                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2621.15 kcal; Białko ogółem: 111.56 g; Tłuszcz: 89.10 g; Kw. tł. nasy.: 40.13 g; Węglowodany ogółem: 361.49 g; W tym cukry: 106.78 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 9.99 g;                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2174.99 kcal; Białko ogółem: 65.24 g; Tłuszcz: 73.26 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 330.89 g; W tym cukry: 109.29 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 9.23 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                         |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   | W-wa- ORL 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- ORL WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-27 sobota | <p><b>Śniadanie</b></p> <p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<b>MLE</b>.)<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>.)<br/>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)<br/>Pomidor 100 g<br/>Sałata lodowa 10 g<br/>Sałata owocowa (banan, brzoskwinia,jabłko) 150 g<br/>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>)<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p> | <p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<b>MLE</b>.)<br/>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br/>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)<br/>Pomidor 100 g<br/>Sałata lodowa 10 g<br/>Sałata owocowa (banan, brzoskwinia,jabłko) 150 g<br/>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>)<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p> | <p>Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</b>)<br/>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br/>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)<br/>Pomidor 100 g<br/>Sałata lodowa 10 g<br/>Jabłko pieczone 150 g<br/>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>)<br/>Sałata lodowa 10 g<br/>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<b>SOJ.</b>)<br/>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<b>SEL.</b>)<br/>Sałata lodowa 10 g<br/>Banan 150 g<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br/>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)<br/>Pomidor 100 g<br/>Sałata lodowa 10 g<br/>Jabłko pieczone 150 g<br/>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>)<br/>Sałata lodowa 10 g<br/>Jabłko pieczone 150 g<br/>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>)</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br/>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)<br/>Sałata lodowa 10 g<br/>Mandarynka 150 g<br/>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>)</p>                                               | <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br/>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)<br/>Sałata lodowa 10 g<br/>Mandarynka 150 g<br/>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>)</p>                  | <p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<b>MLE</b>.)<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>.)<br/>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)<br/>Pomidor 100 g<br/>Sałata lodowa 10 g<br/>Sałata owocowa (banan, brzoskwinia,jabłko) 150 g<br/>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>)<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p> | <p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<b>MLE</b>.)<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>.)<br/>Ser żółty 50 g (<b>MLE</b>.)<br/>Pomidor 100 g<br/>Sałata lodowa 10 g<br/>Sałata owocowa (banan, brzoskwinia,jabłko) 150 g<br/>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>)<br/>Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p> |
| II ŚN             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek z ziolami 60 g ( <b>MLE</b> .)<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek z ziolami 60 g ( <b>MLE</b> .)<br>Ogórek kiszony 30 g                                                                                                                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek z ziolami 60 g ( <b>MLE</b> .)<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Obiad             | Koperkowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Mięso wieprzowe mielone w sosie w 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> .)<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                           | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Mięso wieprzowe mielone w sosie w 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE</b> .)<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                          | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> )<br>Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <b>GOR.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                         | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                 | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <b>GOR.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                             |
| PD                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Kolacja           | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> .)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                                                                    | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                                                                                                                                      | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> .)<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                                                                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielony Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> .)<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> .)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Pasztet z soczewicy,* 100 g ( <b>JAJ.</b> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                                                                  |
| PN                | Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt<br>Podplomyki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> .)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt<br>Chrupki kukurydziane 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 30 g                                                                                         | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasztet z soczewicy,* 60 g ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                        | Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt<br>Podplomyki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> .)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Wartość energetyczna: 2317.40 kcal;<br>Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 346.41 g; W tym cukry: 77.94 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 9.28 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2232.37 kcal;<br>Białko ogółem: 98.73 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.68 g; Węglowodany ogółem: 349.43 g; W tym cukry: 86.78 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 8.41 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2076.83 kcal;<br>Białko ogółem: 80.80 g; Tłuszcz: 45.89 g; Kw. tł. nasy.: 7.79 g; Węglowodany ogółem: 350.19 g; W tym cukry: 95.73 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 8.46 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2162.95 kcal;<br>Białko ogółem: 111.70 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 277.90 g; W tym cukry: 43.47 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 10.69 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2219.74 kcal;<br>Białko ogółem: 108.16 g; Tłuszcz: 76.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 288.95 g; W tym cukry: 44.33 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 10.61 g;                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2307.39 kcal;<br>Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 84.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 302.03 g; W tym cukry: 49.44 g; Błonnik pok.: 45.67 g; Sól: 11.64 g;                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2686.49 kcal;<br>Białko ogółem: 114.81 g; Tłuszcz: 81.44 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 387.61 g; W tym cukry: 87.30 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 10.46 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2635.68 kcal;<br>Białko ogółem: 81.33 g; Tłuszcz: 90.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 392.07 g; W tym cukry: 79.55 g; Błonnik pok.: 37.63 g; Sól: 8.97 g;                                                                                                                                                                                                                                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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 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 Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-28 niedziela | Śniadanie                | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ., ORZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pasta z brokuła * 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pasta z brokuła * 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )                                                                   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Hummus z ciecierzycy 100 g<br>Pomidor 100 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
|                      | II ŚN                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Pomidor 30 g                                                                                                               | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Hummus z ciecierzycy 60 g<br>Ogórek kiszony 30 g                                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                      | Obiad                    | Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                | Szpinakowa z zacierką * (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                 | Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Mieiso drobiowe mielone w sosie w 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                               | Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Mieiso drobiowe mielone w sosie w 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                            | Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                      | PD                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                      | Kolacja                  | Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Dżem 25 g 1 szt                                                                                                       | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Dżem 25 g 1 szt                                                                                                                          | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Dżem 25 g 1 szt                                                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Dżem 25 g 1 szt                                                                              | Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Dżem 25 g 1 szt                         |
|                      | PN                       | Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g                                                                                                                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 30 g             | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                                                                                                                                                                                            | Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                      |                          | Wartość energetyczna: 2377.48 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 76.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 327.02 g; W tym cukry: 86.99 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 6.95 g;                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2228.99 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz: 58.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 334.13 g; W tym cukry: 85.18 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 6.85 g;                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2181.49 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 60.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.22 g; Węglowodany ogółem: 324.45 g; W tym cukry: 71.08 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 9.49 g;                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2157.21 kcal; Białko ogółem: 107.74 g; Tłuszcz: 72.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 278.96 g; W tym cukry: 52.20 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 8.75 g;                                                                                    | Wartość energetyczna: 2237.12 kcal; Białko ogółem: 107.68 g; Tłuszcz: 78.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 287.74 g; W tym cukry: 51.16 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 9.76 g;                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2277.52 kcal; Białko ogółem: 116.20 g; Tłuszcz: 86.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 273.59 g; W tym cukry: 56.41 g; Błonnik pok.: 37.70 g; Sól: 7.37 g;                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2720.27 kcal; Białko ogółem: 120.67 g; Tłuszcz: 89.29 g; Kw. tł. nasy.: 38.33 g; Węglowodany ogółem: 368.90 g; W tym cukry: 87.78 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 8.25 g;                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2421.74 kcal; Białko ogółem: 83.18 g; Tłuszcz: 80.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 349.17 g; W tym cukry: 91.96 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 5.91 g;                                                                                                                                                  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|           | W-wa- ORL 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                               | W-wa- ORL 6/3 Z ogr. łatwo przysw. węgl i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- ORL WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Płatki owsiane namleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki owsiane namleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 60 g<br>Dymia z wody 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                            | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )<br>Rzodkiew biała plasterki 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g<br>Rzodkiew biała plasterki 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) |
| II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Obiad     | Wielowarzynna z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kliski leniwe z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</b> )<br>Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Mus z jabłek prażonych 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                   | Wielowarzynna z ziemniakami* (bez kalafiora) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kliski leniwe z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</b> )<br>Mus z jabłek prażonych 200 g<br>Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                            | Wielowarzynna z ziemniakami* (bez mleka, bez kalafiora) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Mieiso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem* 200 g<br>Ryz na sypko 180 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                             | Wielowarzynna z ziemniakami* (bez kalafiora) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Mieiso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                              | Wielowarzynna z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mieiso wieprzowe mielone w sosie w/l 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                 | Kapusiński z kapusty kiszzonej* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Ryz na sypko 180 g<br>Mieiso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Surowka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                       | Wielowarzynna z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryz na sypko 180 g<br>Mieiso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                    | Wielowarzynna z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kliski leniwe z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</b> )<br>Mus z jabłek prażonych 200 g<br>Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                             |
| PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                               | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt        | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt              | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Sałatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                                                     |
| PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Sok owocowo-warzynny 0,2L kubek 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sok owocowo-warzynny 0,2L kubek 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|           | Wartość energetyczna: 2615.38 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.00 g; Węglowodany ogółem: 423.74 g; W tym cukry: 128.17 g; Błonnik pok.: 16.36 g; Sól: 8.40 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2515.58 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 52.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 424.39 g; W tym cukry: 128.99 g; Błonnik pok.: 14.38 g; Sól: 7.71 g;                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2123.09 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 60.14 g; Kw. tł. nasy.: 10.91 g; Węglowodany ogółem: 305.11 g; W tym cukry: 51.57 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 7.52 g;                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2010.14 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 267.76 g; W tym cukry: 37.94 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 10.36 g;                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2146.93 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 274.53 g; W tym cukry: 38.49 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 10.29 g;                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2173.62 kcal; Białko ogółem: 104.83 g; Tłuszcz: 78.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 284.35 g; W tym cukry: 45.98 g; Błonnik pok.: 52.50 g; Sól: 9.88 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2563.17 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 79.41 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 364.50 g; W tym cukry: 83.30 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 9.94 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2773.46 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz: 81.39 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 441.50 g; W tym cukry: 129.92 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 6.91 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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 beznleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- ORL WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-30 wtorek | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                               | Makaron na napoju sojowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielony Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielony Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                           | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                 | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Hummus z ciecierzycy 100 g<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
|                   | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                       | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane ki M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Słupki z marchewki 30 g                                                                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane ki M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Obiad             | Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                          | Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                     | Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                          | Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                        | Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                              | Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Surowka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                           | Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Surowka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                               | Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g ( <u>SOJ, SEL, GLU, JECZ,</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surowka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Kolacja           | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> )<br>Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> )<br>Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                       | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> )<br>Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> )<br>Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Salata zielona 10 g               | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | PN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g                                                                                                                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>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> )<br>Pomidor 30 g                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>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> )<br>Pomidor 30 g                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>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> )<br>Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g | Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Wartość energetyczna: 2409.32 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 69.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 354.95 g; W tym cukry: 58.87 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 7.94 g;                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2313.12 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.82 g; Węglowodany ogółem: 356.28 g; W tym cukry: 60.01 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 7.26 g;                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2295.97 kcal; Białko ogółem: 109.88 g; Tłuszcz: 55.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.76 g; Węglowodany ogółem: 352.65 g; W tym cukry: 49.30 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 8.57 g;                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2105.50 kcal; Białko ogółem: 102.86 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 287.06 g; W tym cukry: 30.32 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 10.89 g;                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2015.76 kcal; Białko ogółem: 97.13 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 278.28 g; W tym cukry: 30.30 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 10.54 g;                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2473.74 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 105.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 300.51 g; W tym cukry: 33.97 g; Błonnik pok.: 49.20 g; Sól: 12.37 g;                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2824.50 kcal; Białko ogółem: 118.94 g; Tłuszcz: 86.10 g; Kw. tł. nasy.: 38.42 g; Węglowodany ogółem: 407.06 g; W tym cukry: 79.33 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 9.11 g;                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2685.20 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz: 108.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 357.56 g; W tym cukry: 66.97 g; Błonnik pok.: 37.96 g; Sól: 6.93 g;                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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 beznleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 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 Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-31 środa | <b>Śniadanie</b><br>Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wędz. parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wędz. parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                  | Ryż na napoju sojowym 300 ml ( <b>SOJ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wędz. parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml    | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Mielona Płat szynkowy - produkt wędz. parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                          | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wędz. parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                                                               | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wędz. parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                           | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Paszet sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
|                  | <b>II SN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Benedyktyński wędz. parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Mielony Schab Benedyktyński wędz. parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                          | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paszet sojowy z pomidorami 30 g ( <b>SOJ, GOR.</b> )<br>Papryka świeża 30 g                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab Benedyktyński wędz. parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                  | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wędz. parzony) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                  | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wędz. parzony) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                  | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wędz. parzony) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                            | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wędz. parzony) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                          | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wędz. parzony) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surowka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                  | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wędz. parzony) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                        | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Surowka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                           |
|                  | <b>PD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                  | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab gotowany 60 g<br>Kukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mielona Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Kukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Słupki z marchewki 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Słupki z marchewki 100 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                           |
| <b>PN</b>        | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pomidor 30 g                                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                     | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                                                          | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                  | Wartość energetyczna: 2251.12 kcal;<br>Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 332.62 g; W tym cukry: 60.44 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 7.16 g;                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2156.92 kcal;<br>Białko ogółem: 98.90 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 334.09 g; W tym cukry: 61.70 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 6.42 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2113.23 kcal;<br>Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 51.43 g; Kw. tł. nasy.: 10.38 g; Węglowodany ogółem: 320.42 g; W tym cukry: 57.30 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 5.66 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 1917.76 kcal;<br>Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 55.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; Węglowodany ogółem: 279.52 g; W tym cukry: 39.63 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 9.61 g;                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 1966.23 kcal;<br>Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 60.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 279.39 g; W tym cukry: 39.79 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 10.04 g;                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2034.93 kcal;<br>Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 70.24 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 278.26 g; W tym cukry: 51.95 g; Błonnik pok.: 45.48 g; Sól: 8.49 g;                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2669.13 kcal;<br>Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 78.90 g; Kw. tł. nasy.: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 390.96 g; W tym cukry: 93.73 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 9.04 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2434.53 kcal;<br>Białko ogółem: 79.52 g; Tłuszcz: 86.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 347.81 g; W tym cukry: 69.32 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 7.56 g;                                                                                                                                                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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 Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-01 czwartek | Śniadanie                                                                                                                                                                                      | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Salata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                     | II ŚN                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                     | Obiad                                                                                                                                                                                          | Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Dymia z wody 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Dymia z wody 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                         | Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                              | Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> )<br>Mięso drobiowe mielone w sosie w 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Dymia z wody 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                        | Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> )<br>Placki ziemniaczane 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                     | PD                                                                                                                                                                                             | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                     | Kolacja                                                                                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                                                                                                                                    | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                                                                                                                                    | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem * 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Mielony Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                                                                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                                                                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z tofu i marchewki 100 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |
|                     | PN                                                                                                                                                                                             | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbatniki Be Be 16g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g<br>Salata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</b> )<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Mielona Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasztet z ciecierzycy 60 g ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbatniki Be Be 16g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                     | Wartość energetyczna: 2095.93 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 287.05 g; W tym cukry: 81.17 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 8.96 g; | Wartość energetyczna: 2034.25 kcal; Białko ogółem: 112.67 g; Tłuszcz: 45.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 298.32 g; W tym cukry: 70.62 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 9.10 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2067.44 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 43.81 g; Kw. tł. nasy.: 9.25 g; Węglowodany ogółem: 326.19 g; W tym cukry: 83.31 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 9.22 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2018.19 kcal; Białko ogółem: 115.20 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 32.58 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 10.18 g;                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2155.86 kcal; Białko ogółem: 101.58 g; Tłuszcz: 81.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 264.95 g; W tym cukry: 32.38 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 10.17 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2048.78 kcal; Białko ogółem: 113.35 g; Tłuszcz: 71.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 253.18 g; W tym cukry: 34.59 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 11.03 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2420.52 kcal; Białko ogółem: 124.96 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 39.12 g; Węglowodany ogółem: 325.84 g; W tym cukry: 84.03 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 9.95 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2752.83 kcal; Białko ogółem: 80.67 g; Tłuszcz: 133.76 g; Kw. tł. nasy.: 62.51 g; Węglowodany ogółem: 313.94 g; W tym cukry: 90.00 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 8.68 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   | W-wa- ORL 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                            | W-wa- ORL 6/3 Z ogr. łatwo przysw. węgl. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- ORL WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-02 piątek | <b>Śniadanie</b><br>Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                        | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                 | Zacierka na napoju sojowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab gotowany 60 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Dżem 25 g 1 szt                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                                                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomarańcza 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                                           | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                             | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Dżem 25 g 1 szt                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | <b>II SN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielony Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Krem z białych warzyw- dieta 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Grzanki pszenne ( ) 20 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos majeranekowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                             | Krem z białych warzyw- dieta 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos majeranekowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Grzanki pszenne ( ) 20 g ( <u>GLUPSZ,</u> ) | Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos majeranekowy * 80 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Grzanki pszenne ( ) 20 g ( <u>GLUPSZ,</u> )     | Krem z białych warzyw- dieta 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Pulpet rybny (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <u>MLE,</u> )<br>Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                | Krem z białych warzyw- dieta 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Grzanki pszenne ( ) 20 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka żydowska z olejem b/c ( ) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                     | Krem z białych warzyw- dieta 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Grzanki pszenne ( ) 20 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos majeranekowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                              | Krem z białych warzyw- dieta 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Grzanki pszenne ( ) 20 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos majeranekowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka żydowska z olejem b/c ( ) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                             | Krem z białych warzyw- dieta 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Grzanki pszenne ( ) 20 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos majeranekowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka żydowska z olejem b/c ( ) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
|                   | <b>PD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Kolacja</b>    | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 20 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 20 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Filet z kurczaka gotowany 20 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 20 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 20 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 20 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 20 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>PN</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 30 g                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 30 g                                                                               | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Ogórek kiszony 30 g                                                                        | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Wartość energetyczna: 2351.38 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 70.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 342.11 g; W tym cukry: 83.28 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 8.46 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2353.85 kcal; Białko ogółem: 115.54 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 343.35 g; W tym cukry: 84.14 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 8.04 g;                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2189.17 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 51.67 g; Kw. tł. nasy.: 8.22 g; Węglowodany ogółem: 336.99 g; W tym cukry: 69.29 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 9.59 g;                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2193.66 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Tłuszcz: 73.83 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 291.31 g; W tym cukry: 46.05 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 10.61 g;                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 1979.65 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 12.57 g; Węglowodany ogółem: 278.04 g; W tym cukry: 45.37 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 10.38 g;                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2051.07 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Tłuszcz: 72.92 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 270.97 g; W tym cukry: 46.97 g; Błonnik pok.: 41.39 g; Sól: 11.24 g;                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2679.89 kcal; Białko ogółem: 114.38 g; Tłuszcz: 85.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 379.01 g; W tym cukry: 84.42 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 10.34 g;                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2337.97 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 77.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 325.90 g; W tym cukry: 74.27 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 8.88 g;                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   | W-wa- ORL 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                         | W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- ORL 6/3 Z ogr. łatwo przys. węgl. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- ORL WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-03 sobota | Śniadanie                                                                                                                                                                                        | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Banan 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Banan 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g<br>Pasta z brokuła * 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )<br>Pasta z brokuła * 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )<br>Rzodkiewka 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Jabłko 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )<br>Rzodkiewka 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Jabłko 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Banan 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Banan 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
|                   | II SN                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Banan 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2026-01-03 sobota | Obiad                                                                                                                                                                                            | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kluski śląskie * 180 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sałatk z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kluski śląskie * 180 g ( <b>JAJ</b> )<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kluski śląskie * 180 g ( <b>JAJ</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                        | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Mięso drobiowe mielone w sosie w 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza gryczana 180 g<br>Sałatk szwedzka z olejem b/c 200 g ( <b>GOR.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                           | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kluski śląskie * 180 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sałatk z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                         | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kluski śląskie * 180 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sałatk z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | PD                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2026-01-03 sobota | Kolacja                                                                                                                                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                                                                                                                 | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                                                                                                                                                                      | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Dymia z wody 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                                                                                                       |
|                   | PN                                                                                                                                                                                               | Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( <b>SOJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Mielony Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( <b>SOJ</b> )<br>Ogórek kiszony 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Wartość energetyczna: 2654.90 kcal;<br>Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 94.82 g; Kw. tł. nasy.: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 379.15 g; W tym cukry: 96.22 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 6.55 g; | Wartość energetyczna: 2467.19 kcal;<br>Białko ogółem: 88.02 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 379.62 g; W tym cukry: 100.93 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 5.84 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2423.47 kcal;<br>Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 14.56 g; Węglowodany ogółem: 365.29 g; W tym cukry: 89.86 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 8.59 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2349.68 kcal;<br>Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 93.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 295.73 g; W tym cukry: 53.29 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 9.61 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2247.70 kcal;<br>Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 82.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 283.78 g; W tym cukry: 50.85 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 10.80 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2271.09 kcal;<br>Białko ogółem: 99.15 g; Tłuszcz: 90.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 285.04 g; W tym cukry: 54.34 g; Błonnik pok.: 43.29 g; Sól: 10.41 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 3072.69 kcal;<br>Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 109.79 g; Kw. tł. nasy.: 41.67 g; Węglowodany ogółem: 433.96 g; W tym cukry: 109.16 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 7.60 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2796.28 kcal;<br>Białko ogółem: 80.86 g; Tłuszcz: 107.27 g; Kw. tł. nasy.: 43.93 g; Węglowodany ogółem: 392.59 g; W tym cukry: 95.99 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 5.50 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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 2 ogr. łatwo przys. węgl i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- ORL 6 2 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | W-wa- ORL 6 2 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- ORL WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Mandarynka 150 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Mandarynka 150 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Hummus z ciecierzycy 100 g<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Piers gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Piers gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 30 g                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Obiad     | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Bitka schabowa duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                  | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Bitka schabowa duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                               | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bitka schabowa duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                      | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Bitka schabowa duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                         | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Mieso wędzone mielone w sosie w 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane puree 180 g ( <b>MLE.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                              | Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bitka schabowa duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                  | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Bitka schabowa duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                  | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Zapekanka z ziemniaków i warzyw* 300 g ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Sos bazylkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                           |
| PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Kolacja   | Chleb Graham 60g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Szyunkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                                 | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Szyunkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                                                                                              | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z cukinii i marchewki 100 g<br>Filet z kurczaka gotowany 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Szyunkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Mielona Szyunkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                                                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Szyunkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt                                       | Chleb Graham 60g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Szyunkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb Graham 60g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt |
| PN        | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab gotowany 30 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 30 g                                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>mielona Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 30 g                                                                                          | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Rzepa biała 30 g                                                                                           | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|           | Wartość energetyczna: 2429.16 kcal; Białko ogółem: 122.23 g; Tłuszcz: 76.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 317.54 g; W tym cukry: 64.51 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 7.66 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2427.94 kcal; Białko ogółem: 117.60 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 334.93 g; W tym cukry: 71.84 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 7.44 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2338.86 kcal; Białko ogółem: 119.21 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 11.29 g; Węglowodany ogółem: 329.92 g; W tym cukry: 69.69 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 7.68 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2278.73 kcal; Białko ogółem: 117.34 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 290.50 g; W tym cukry: 50.67 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 9.54 g;                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2283.51 kcal; Białko ogółem: 108.06 g; Tłuszcz: 82.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 291.53 g; W tym cukry: 51.06 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 9.30 g;                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2209.60 kcal; Białko ogółem: 119.86 g; Tłuszcz: 76.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 280.04 g; W tym cukry: 58.79 g; Błonnik pok.: 43.63 g; Sól: 7.84 g;                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2783.15 kcal; Białko ogółem: 136.99 g; Tłuszcz: 93.27 g; Kw. tł. nasy.: 39.15 g; Węglowodany ogółem: 354.44 g; W tym cukry: 65.48 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sól: 8.80 g;                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2366.40 kcal; Białko ogółem: 83.86 g; Tłuszcz: 80.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 336.21 g; W tym cukry: 83.05 g; Błonnik pok.: 35.34 g; Sól: 5.48 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,