

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

		W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr. łatwo przys. węgl. i z ogr. tłuszczów (cukrzyzca 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
2025-03-03 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II śni			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogórek kiszony 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</u>) Pomidor 30 g	
	Obiad	Grysiówka z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt			Grysiówka z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysiówka z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysiówka z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Placki ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Buraczki gotowane 200 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Dynia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 2137.75 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 333.44 g; W tym cukry: 73.85 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2076.73 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 47.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 335.49 g; W tym cukry: 75.15 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2099.57 kcal; Białko ogółem: 91.90 g; Tłuszcz: 45.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.59 g; Węglowodany ogółem: 342.86 g; W tym cukry: 62.24 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 1909.88 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 55.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 265.02 g; W tym cukry: 21.42 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 1911.54 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 55.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 265.16 g; W tym cukry: 21.60 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2080.08 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 78.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 257.44 g; W tym cukry: 29.02 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 2473.62 kcal; Białko ogółem: 100.27 g; Tłuszcz: 71.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 373.06 g; W tym cukry: 81.32 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2614.36 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 107.59 g; Kw. tł. nasy.: 40.85 g; Węglowodany ogółem: 342.31 g; W tym cukry: 75.16 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 6.66 g;

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

		W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr. łatwo przysw. 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
2025-03-04 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II śni				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 30 g	
	Obiad	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 180 g (GLU PSZ) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 180 g (GLU PSZ) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PD				Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g		
Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Galaretki drobiowa z udzka kurczaka* 100 g (SEL) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Galaretki drobiowa z udzka kurczaka* 100 g (SEL) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udzka kurczaka* 100 g (SEL) Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Galaretki drobiowa z udzka kurczaka* 100 g (SEL) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynek z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Galaretki drobiowa z udzka kurczaka* 100 g (SEL) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Galaretki drobiowa z udzka kurczaka* 100 g (SEL) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej, 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL) Pomidor 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej, 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL) Papryka świeża 30 g		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)
		Wartość energetyczna: 2460.33 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz: 82.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 331.10 g; W tym cukry: 48.35 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2320.12 kcal; Białko ogółem: 111.41 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 331.45 g; W tym cukry: 54.54 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2121.00 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 53.57 g; Kw. tł. nasy.: 10.94 g; Węglowodany ogółem: 304.82 g; W tym cukry: 41.40 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2042.58 kcal; Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 266.36 g; W tym cukry: 41.17 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 1966.82 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz: 68.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 264.48 g; W tym cukry: 40.09 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 2024.38 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 248.28 g; W tym cukry: 35.46 g; Błonnik pok.: 41.72 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2814.32 kcal; Białko ogółem: 118.78 g; Tłuszcz: 96.80 g; Kw. tł. nasy.: 40.18 g; Węglowodany ogółem: 379.11 g; W tym cukry: 63.87 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2493.80 kcal; Białko ogółem: 74.05 g; Tłuszcz: 101.63 g; Kw. tł. nasy.: 52.72 g; Węglowodany ogółem: 329.04 g; W tym cukry: 45.06 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 7.34 g;

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

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr. łatwo przys. węg. 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 na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędz. z dodat. wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Płat szynkowy - produkt wędz. z dodat. wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszen 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Mandarynka 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Mandarynka 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Słupki z marchewki 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	
Obiad	Zupa krem z brokuła 400 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa krem z brokuła 400 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ.) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa krem z brokuła 400 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ.) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy* (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa krem z brokuła 400 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ.) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Sznajki gotowane z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pełnoziarniste 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pełnoziarniste 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Mielona Szyńska Jajka Grzegorza wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszen 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piersz gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Piersz gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piersz gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 60 g (MLE) Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2327.89 kcal; Białko ogółem: 81.89 g; Tłuszcz: 80.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 337.61 g; W tym cukry: 79.60 g; Błonnik pok.: 36.05 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2316.14 kcal; Białko ogółem: 95.35 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 14.72 g; Węglowodany ogółem: 348.32 g; W tym cukry: 93.68 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2305.08 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 65.20 g; Kw. tł. nasy.: 10.29 g; Węglowodany ogółem: 353.15 g; W tym cukry: 92.82 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2139.61 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 69.77 g; Kw. tł. nasy.: 14.16 g; Węglowodany ogółem: 295.86 g; W tym cukry: 44.85 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 1947.16 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 11.64 g; Węglowodany ogółem: 269.93 g; W tym cukry: 44.22 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2193.35 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz: 89.51 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 294.39 g; W tym cukry: 55.47 g; Błonnik pok.: 53.65 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2653.88 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 93.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 374.22 g; W tym cukry: 80.57 g; Błonnik pok.: 38.09 g; Sól: 11.90 g;	Wartość energetyczna: 2858.46 kcal; Białko ogółem: 77.77 g; Tłuszcz: 129.51 g; Kw. tł. nasy.: 36.12 g; Węglowodany ogółem: 360.76 g; W tym cukry: 63.56 g; Błonnik pok.: 40.42 g; Sól: 12.56 g;

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

		W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL WE Wegetariańska
2025-03-06 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE,może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE,może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Dymia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE,może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE,może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE,może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE,może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Mielona Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Papryka świeża 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30g	
Obiad		Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> .) Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> .) Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Ryż na sypko 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE</u> .) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surowka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> .) Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Leczo wegetariańskie z soczewicą* 300 g Ryż na sypko 180 g Surowka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)							
Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR,może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR,może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Kurczak gotowany produkt drobiowy,grubo rozdrobniony parzony 60 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR,może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR,może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR,może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR,może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u> .) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u> .)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW,może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 30g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała 30g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u> .)	
		Wartość energetyczna: 2263.79 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 64.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 329.18 g; W tym cukry: 46.41 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2279.15 kcal; Białko ogółem: 107.83 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 341.91 g; W tym cukry: 48.44 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2125.56 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 50.20 g; Kw. tł. nasy.: 8.92 g; Węglowodany ogółem: 326.66 g; W tym cukry: 47.87 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 1950.35 kcal; Białko ogółem: 96.54 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 267.04 g; W tym cukry: 17.64 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 2012.95 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 67.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 267.56 g; W tym cukry: 18.22 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 2072.25 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz: 81.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 260.87 g; W tym cukry: 24.00 g; Błonnik pok.: 45.60 g; Sól: 12.61 g;	Wartość energetyczna: 2574.49 kcal; Białko ogółem: 115.15 g; Tłuszcz: 77.20 g; Kw. tł. nasy.: 36.76 g; Węglowodany ogółem: 365.78 g; W tym cukry: 47.54 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 2566.07 kcal; Białko ogółem: 76.76 g; Tłuszcz: 100.72 g; Kw. tł. nasy.: 41.77 g; Węglowodany ogółem: 350.80 g; W tym cukry: 52.89 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 9.59 g;

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

		W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr. łatwo przys. węgl. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przysysajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przysysajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL WE Wegetariańska
2025-03-07 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II śni				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Słupki z marchewki 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 30 g	
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PD				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) mielona Piers gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2231.69 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 327.18 g; W tym cukry: 75.75 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2112.91 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 45.95 g; Kw. tł. nasy.: 11.30 g; Węglowodany ogółem: 328.91 g; W tym cukry: 76.89 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2073.51 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Tłuszcz: 43.03 g; Kw. tł. nasy.: 7.23 g; Węglowodany ogółem: 324.92 g; W tym cukry: 61.29 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 1941.56 kcal; Białko ogółem: 106.13 g; Tłuszcz: 54.36 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 267.01 g; W tym cukry: 39.53 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 1936.30 kcal; Białko ogółem: 106.64 g; Tłuszcz: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 13.62 g; Węglowodany ogółem: 266.57 g; W tym cukry: 39.15 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 1966.70 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 276.75 g; W tym cukry: 62.73 g; Błonnik pok.: 39.11 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2682.46 kcal; Białko ogółem: 116.53 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 391.68 g; W tym cukry: 101.89 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2223.75 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 60.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 334.45 g; W tym cukry: 83.31 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 5.85 g;

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

		W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr.łuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr.łuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr.łuszczów (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
2025-03-08 sobota	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Mandarynka 150 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Mandarynka 150 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0.33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Brokuł gotowany 100 g Sałata lodowa 10 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Mandarynka 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata lodowa 10 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Mandarynka 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata lodowa 10 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 30 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL, PSZ, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 150 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, PSZ, SEL.) Mieso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE, PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, PSZ, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE,może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE,może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE,może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE,może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE,może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE,może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2313.15 kcal; Białko ogółem: 96.23 g; Tłuszcz: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 334.19 g; W tym cukry: 61.61 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2224.45 kcal; Białko ogółem: 98.80 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 336.87 g; W tym cukry: 63.50 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2054.59 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 50.77 g; Kw. tł. nasy.: 8.21 g; Węglowodany ogółem: 319.79 g; W tym cukry: 68.00 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2178.95 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 281.63 g; W tym cukry: 45.09 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2213.90 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 79.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 280.40 g; W tym cukry: 45.63 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2214.98 kcal; Białko ogółem: 122.36 g; Tłuszcz: 73.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 288.55 g; W tym cukry: 44.22 g; Błonnik pok.: 45.09 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2723.13 kcal; Białko ogółem: 118.72 g; Tłuszcz: 86.87 g; Kw. tł. nasy.: 38.27 g; Węglowodany ogółem: 383.97 g; W tym cukry: 87.16 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2606.00 kcal; Białko ogółem: 74.37 g; Tłuszcz: 95.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 374.86 g; W tym cukry: 65.43 g; Błonnik pok.: 38.33 g; Sól: 7.57 g;

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

		W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/M Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr. łatwo przysw. 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
2025-03-09 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wędzona, z wodą dodaną 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Salatka owocowa (banan, pomarańcza, jabłko) 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wędzona, z wodą dodaną 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Salatka owocowa (banan, pomarańcza, jabłko) 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0.33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta warzywna* 100 g (SEL) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Banan 150 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wędzona, z wodą dodaną 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa Extra- wędzonka wędzona, z wodą dodaną 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wędzona, z wodą dodaną 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wędzona, z wodą dodaną 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Salatka owocowa (banan, pomarańcza, jabłko) 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Salatka owocowa (banan, pomarańcza, jabłko) 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Pierś gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	
PD	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z ziemniakami * (bez kalafiora) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* bez kalafiora 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie w/l 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surowka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surowka Coleslaw b/c 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)		
Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE) mielona Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Dżem 25 g 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Rzodkiew biała 30 g	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2508.85 kcal; Białko ogółem: 130.12 g; Tłuszcz: 79.53 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 331.64 g; W tym cukry: 80.67 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2388.30 kcal; Białko ogółem: 123.37 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 346.96 g; W tym cukry: 90.21 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2276.91 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.91 g; Węglowodany ogółem: 322.73 g; W tym cukry: 78.61 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2171.49 kcal; Białko ogółem: 124.32 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 272.76 g; W tym cukry: 50.57 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 2070.12 kcal; Białko ogółem: 107.04 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 278.36 g; W tym cukry: 50.80 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2323.96 kcal; Białko ogółem: 130.26 g; Tłuszcz: 92.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 263.52 g; W tym cukry: 61.14 g; Błonnik pok.: 39.75 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2833.55 kcal; Białko ogółem: 143.01 g; Tłuszcz: 91.76 g; Kw. tł. nasy.: 40.15 g; Węglowodany ogółem: 372.93 g; W tym cukry: 81.65 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2477.66 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 366.56 g; W tym cukry: 89.60 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 5.80 g;

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

		W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr. łatwo przys. węgl. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL WE Wegetariańska
2025-03-10 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Rzodkiew biała 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml (MLE) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Mus z jabłek () b/c 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml (MLE) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml (MLE) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml (MLE) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PD				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Pomidor 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Dynia z wody 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2516.56 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 36.58 g; Węglowodany ogółem: 393.41 g; W tym cukry: 94.94 g; Błonnik pok.: 20.30 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 2458.36 kcal; Białko ogółem: 95.06 g; Tłuszcz: 54.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 406.54 g; W tym cukry: 106.88 g; Błonnik pok.: 18.65 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2139.67 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 53.74 g; Kw. tł. nasy.: 10.93 g; Węglowodany ogółem: 321.58 g; W tym cukry: 53.96 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 1965.28 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 277.59 g; W tym cukry: 32.34 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 13.16 g;	Wartość energetyczna: 1833.86 kcal; Białko ogółem: 93.72 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 12.19 g; Węglowodany ogółem: 256.02 g; W tym cukry: 25.33 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 12.66 g;	Wartość energetyczna: 1922.86 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz: 64.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 259.26 g; W tym cukry: 33.87 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sól: 13.34 g;	Wartość energetyczna: 3029.47 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 88.96 g; Kw. tł. nasy.: 49.11 g; Węglowodany ogółem: 453.28 g; W tym cukry: 97.08 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 14.72 g;	Wartość energetyczna: 2560.94 kcal; Białko ogółem: 88.34 g; Tłuszcz: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 403.62 g; W tym cukry: 92.09 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 9.69 g;

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

		W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr.łuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr.łuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr.łuszców (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 Vegetariańska
2025-03-11 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniiony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniiony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Brokuł gotowany* 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniiony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniiony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniiony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniiony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 30 g	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką *-dieta (bez kalafiora) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką *-dieta (bez kalafiora) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta (bez kalafiora) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mieso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta (bez kalafiora) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szyńkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniiona 20 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szyńkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szyńkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniiony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR,może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniiony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR,może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser zółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2067.07 kcal; Białko ogółem: 98.78 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 298.90 g; W tym cukry: 52.60 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 1932.89 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 40.65 g; Kw. tł. nasy.: 9.06 g; Węglowodany ogółem: 299.25 g; W tym cukry: 53.64 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 1996.63 kcal; Białko ogółem: 110.66 g; Tłuszcz: 42.70 g; Kw. tł. nasy.: 7.07 g; Węglowodany ogółem: 302.70 g; W tym cukry: 40.51 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 1732.90 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 47.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.51 g; Węglowodany ogółem: 232.91 g; W tym cukry: 26.60 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 1908.80 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 238.68 g; W tym cukry: 26.75 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 1984.57 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 79.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 230.14 g; W tym cukry: 36.04 g; Błonnik pok.: 37.79 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2408.36 kcal; Białko ogółem: 113.90 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 337.92 g; W tym cukry: 60.04 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2571.18 kcal; Białko ogółem: 76.62 g; Tłuszcz: 98.39 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 352.90 g; W tym cukry: 56.68 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 6.04 g;

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

		W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr.tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr.tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL WE Vegetariańska
2025-03-12 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 100 g (MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 3 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 3 szt	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 3 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 100 g (MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 100 g (MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 100 g (MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 3 szt	
	II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	
	Obiad	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mieśo drobiowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PD					Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)	
Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 20 g Kisiel o smaku truskawkowym zlc 200 ml Sałata zielona 10 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	RY	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
		Wartość energetyczna: 2441.45 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 375.70 g; W tym cukry: 74.18 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2335.67 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Tłuszcz: 55.94 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 366.40 g; W tym cukry: 69.32 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2446.43 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz: 56.71 g; Kw. tł. nasy.: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 389.66 g; W tym cukry: 84.05 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2062.70 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 9.74 g; Węglowodany ogółem: 313.16 g; W tym cukry: 37.37 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 1958.54 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 10.25 g; Węglowodany ogółem: 263.20 g; W tym cukry: 28.89 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2043.88 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 12.30 g; Węglowodany ogółem: 291.67 g; W tym cukry: 38.42 g; Błonnik pok.: 41.90 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2802.42 kcal; Białko ogółem: 116.67 g; Tłuszcz: 80.68 g; Kw. tł. nasy.: 37.78 g; Węglowodany ogółem: 423.44 g; W tym cukry: 97.96 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2374.38 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 70.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 358.69 g; W tym cukry: 76.38 g; Błonnik pok.: 39.01 g; Sól: 6.28 g;

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

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr. łatwo przysw. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL WE Wegetariańska	
2025-03-13 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60g (<u>MLE</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek półtłusty 60g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarog półtłusty 60g (<u>MLE</u>) Pomidor 30 g		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami * (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mieśo wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadanej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadanej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadanej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadanej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadanej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadanej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli* 100 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z fasoli* 60 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2300.88 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 332.24 g; W tym cukry: 44.39 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2422.29 kcal; Białko ogółem: 115.43 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 341.48 g; W tym cukry: 51.54 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2329.16 kcal; Białko ogółem: 113.18 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 11.49 g; Węglowodany ogółem: 318.98 g; W tym cukry: 49.75 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 1993.65 kcal; Białko ogółem: 114.54 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 253.55 g; W tym cukry: 26.86 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 11.94 g;	Wartość energetyczna: 1926.23 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 61.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 254.04 g; W tym cukry: 26.74 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2091.98 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 73.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 277.74 g; W tym cukry: 36.30 g; Błonnik pok.: 46.04 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2677.87 kcal; Białko ogółem: 116.00 g; Tłuszcz: 82.91 g; Kw. tł. nasy.: 39.97 g; Węglowodany ogółem: 373.32 g; W tym cukry: 53.58 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2551.09 kcal; Białko ogółem: 81.00 g; Tłuszcz: 87.52 g; Kw. tł. nasy.: 44.68 g; Węglowodany ogółem: 372.85 g; W tym cukry: 49.63 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 5.95 g;	

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

		W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr. łatwo przysw. węgl. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL WE Wegetariańska
2025-03-14 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	II śni				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpbet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2479.68 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 75.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 361.08 g; W tym cukry: 95.82 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2357.41 kcal; Białko ogółem: 111.27 g; Tłuszcz: 55.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 371.77 g; W tym cukry: 101.39 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2183.93 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz: 44.86 g; Kw. tł. nasy.: 8.13 g; Węglowodany ogółem: 361.88 g; W tym cukry: 76.39 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2146.24 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 288.00 g; W tym cukry: 48.17 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2092.53 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 294.47 g; W tym cukry: 48.28 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 1932.07 kcal; Białko ogółem: 102.19 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 244.85 g; W tym cukry: 50.06 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2930.46 kcal; Białko ogółem: 125.30 g; Tłuszcz: 90.06 g; Kw. tł. nasy.: 44.17 g; Węglowodany ogółem: 425.58 g; W tym cukry: 121.95 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2528.06 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 87.46 g; Kw. tł. nasy.: 35.85 g; Węglowodany ogółem: 350.70 g; W tym cukry: 82.31 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 8.40 g;

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

		W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr.łuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr.łuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr.łuszczów (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 Vegetariańska
2025-03-15 sobota	Śniadanie	Banan 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Banan 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pastaz brokula * 100 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>) Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Pastaz z brokula * 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Banan 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mieso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE</u>) Brokol gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PD				Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>)			Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN		Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 30 g	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2355.04 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 362.79 g; W tym cukry: 83.48 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2252.78 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 50.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 367.11 g; W tym cukry: 88.46 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2093.96 kcal; Białko ogółem: 84.29 g; Tłuszcz: 43.13 g; Kw. tł. nasy.: 8.01 g; Węglowodany ogółem: 355.70 g; W tym cukry: 89.23 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2015.39 kcal; Białko ogółem: 90.24 g; Tłuszcz: 60.32 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 294.17 g; W tym cukry: 58.75 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 11.97 g;	Wartość energetyczna: 2087.64 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 67.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 282.61 g; W tym cukry: 51.08 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 2160.39 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 79.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 288.09 g; W tym cukry: 61.99 g; Błonnik pok.: 48.58 g; Sól: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 2694.93 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 38.70 g; Węglowodany ogółem: 417.50 g; W tym cukry: 108.89 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2515.37 kcal; Białko ogółem: 90.90 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 374.70 g; W tym cukry: 82.26 g; Błonnik pok.: 38.73 g; Sól: 7.47 g;

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

		W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr. łatwo przys. węgl i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL WE Wegetariańska
2025-03-16 niedziela	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Pomarańcza 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Pomarańcza 150 g Jabłko pieczone z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Pomarańcza 150 g Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Pomarańcza 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomarańcza 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszetki sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)
	II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z zacierką (bez mlek)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mieso wędzrowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Jajko sadzone kl M 2 szt (JAJ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)			Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g (SOJ) Dynia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2400.30 kcal; Białko ogółem: 131.86 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.56 g; Węglowodany ogółem: 306.81 g; W tym cukry: 61.64 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2370.44 kcal; Białko ogółem: 128.98 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 316.49 g; W tym cukry: 65.65 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2184.64 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 11.76 g; Węglowodany ogółem: 310.04 g; W tym cukry: 70.64 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2290.34 kcal; Białko ogółem: 130.71 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 283.35 g; W tym cukry: 54.46 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2306.72 kcal; Białko ogółem: 123.00 g; Tłuszcz: 80.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 285.07 g; W tym cukry: 55.42 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2174.97 kcal; Białko ogółem: 132.42 g; Tłuszcz: 72.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 265.00 g; W tym cukry: 54.76 g; Błonnik pok.: 37.73 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2896.09 kcal; Białko ogółem: 149.86 g; Tłuszcz: 93.51 g; Kw. tł. nasy.: 43.73 g; Węglowodany ogółem: 375.05 g; W tym cukry: 52.48 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 2768.65 kcal; Białko ogółem: 115.98 g; Tłuszcz: 114.51 g; Kw. tł. nasy.: 47.81 g; Węglowodany ogółem: 328.48 g; W tym cukry: 70.20 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 9.62 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 JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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