

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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 (cukrzycza wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL WE Wegetariańska
2025-04-28 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczyz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczyz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczyz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	J.ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczyz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadanej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczyz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadanej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczyz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogórki kiszony 30 g	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 niejadanej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) 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.) Pulpbet 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.) Pulpbet 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.) Pulpbet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy z koperkiem gotowane 150 g Sznajak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml (SOJ, SEL.) Pulpbet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Sznajak gotowany 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 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)							
Kolejka		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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.) Tuszczyz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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.) Tuszczyz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczyz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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.) Tuszczyz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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.) Tuszczyz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata 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 (GLU PSZ, MLE.)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczyz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczyz 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.) Tuszczyz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2294.25 kcal; Białko ogółem: 83.42 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 333.57 g; W tym cukry: 72.99 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2282.26 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 332.67 g; W tym cukry: 76.38 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2328.60 kcal; Białko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 12.79 g; Węglowodany ogółem: 351.21 g; W tym cukry: 70.73 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2056.31 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kw. tł. nasy.: 14.91 g; Węglowodany ogółem: 265.27 g; W tym cukry: 27.56 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 12.53 g;	Wartość energetyczna: 1893.58 kcal; Białko ogółem: 103.26 g; Tłuszcz: 62.72 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 242.33 g; W tym cukry: 27.26 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 12.16 g;	Wartość energetyczna: 2088.89 kcal; Białko ogółem: 94.56 g; Tłuszcz: 83.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 265.79 g; W tym cukry: 38.92 g; Błonnik pok.: 49.85 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 2630.13 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; Tłuszcz: 91.42 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 373.19 g; W tym cukry: 80.46 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 13.27 g;	Wartość energetyczna: 2426.68 kcal; Białko ogółem: 84.88 g; Tłuszcz: 91.36 g; Kw. tł. nasy.: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 335.24 g; W tym cukry: 73.32 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 9.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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 przys. węgl i z ogr. tłuszczów (cukrzaka 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
2025-04-29 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Schab Maryny- wędzonka wiesprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR</u> .) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wiesprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR</u> .) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Bukiet jarzyn gotowany 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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wiesprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR</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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Schab Maryny- wędzonka wiesprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR</u> .) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wiesprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR</u> .) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Schab Maryny- wędzonka wiesprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR</u> .) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	J, /SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunkowa drobniawa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szyunkowa drobniawa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Pomidor 30 g	
	Obiad	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Błtka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> .) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u> .) Surówka z kapuśy pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Błtka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> .) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u> .) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Błtka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> .) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u> .) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Błtka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Mieso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE</u> .) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Błtka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> .) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Surówka z kapuśy pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Błtka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> .) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u> .) Surówka z kapuśy pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Surówka z kapuśy 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 (<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 mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u> .) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Pomidor 100 g Rozpzonka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> .) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u> .) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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> .) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Brokuł gotowany* 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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u> .) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej, 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u> .) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Pomidor 100 g Rozpzonka 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> .) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u> .) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Pomidor 100 g Rozpzonka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Serek Fromage 100g (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Pomidor 100 g Rozpzonka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> .)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonie niejadalnej, 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL</u> .) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonie niejadalnej, 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL</u> .) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonie niejadalnej, 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL</u> .) Papryka świeża 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> .)	
		Wartość energetyczna: 2445.92 kcal; Białko ogółem: 110.59 g; Tłuszcz: 80.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 328.96 g; W tym cukry: 47.55 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2305.71 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 61.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 329.31 g; W tym cukry: 53.74 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2146.07 kcal; Białko ogółem: 122.05 g; Tłuszcz: 52.21 g; Kw. tł. nasy.: 10.59 g; Węglowodany ogółem: 302.68 g; W tym cukry: 40.33 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2028.17 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 264.22 g; W tym cukry: 40.37 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 11.82 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: 2010.93 kcal; Białko ogółem: 104.51 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 246.34 g; W tym cukry: 34.80 g; Błonnik pok.: 40.92 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2799.91 kcal; Białko ogółem: 120.85 g; Tłuszcz: 95.02 g; Kw. tł. nasy.: 39.79 g; Węglowodany ogółem: 376.97 g; W tym cukry: 63.07 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 9.84 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 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/MŁ Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr. łatwo przys. węgl i z ogr. tłuszczow. (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
2025-04-30 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MŁE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MŁE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Mixsałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MŁE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Mixsałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Brokoli gotowany* 100 g Mixsałat 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>) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Mixsałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Mixsałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Mixsałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MŁE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MŁE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Mixsałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MŁE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MŁE.</u>) Konserva sferlizowana sojowa z papryką 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Rzodkiew biała 100 g Mixsałat 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>) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Słupki z marchewki 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MŁE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	
	Obiad	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt			Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (<u>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	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MŁE.</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 udźcą gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MŁE.</u>) 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>) Pieczeni ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MŁE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PD					Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MŁE.</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>MŁE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MŁE.</u>) Szyunkowa Extra-wędzonka wieprzowa wędzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MŁE.</u>) Szyunkowa Extra-wędzonka wieprzowa wędzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) 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>) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MŁE.</u>) Szyunkowa Extra-wędzonka wieprzowa wędzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR.</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>) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MŁE.</u>) mielona Szyunkowa Extra-wędzonka wieprzowa wędzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR.</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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MŁE.</u>) Szyunkowa Extra-wędzonka wieprzowa wędzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MŁE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MŁE.</u>) Szyunkowa Extra-wędzonka wieprzowa wędzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MŁE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MŁE.</u>) Jabłko 150 g Sałata 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piers gotowana premium-dz. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłone niejadanej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Piers gotowana premium-dz. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłone niejadanej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piers gotowana premium-dz. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłone niejadanej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MŁE.</u>) Hummus z ciecierzycy 60 g (<u>MŁE.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2100.12 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 52.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 326.08 g; W tym cukry: 71.58 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2043.92 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz: 39.34 g; Kw. tł. nasy.: 10.84 g; Węglowodany ogółem: 339.35 g; W tym cukry: 83.64 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 1981.71 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 37.49 g; Kw. tł. nasy.: 8.41 g; Węglowodany ogółem: 331.90 g; W tym cukry: 70.78 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 1880.69 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 11.31 g; Węglowodany ogółem: 267.49 g; W tym cukry: 26.99 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 1882.36 kcal; Białko ogółem: 99.39 g; Tłuszcz: 51.05 g; Kw. tł. nasy.: 11.36 g; Węglowodany ogółem: 267.63 g; W tym cukry: 27.17 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 1971.98 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 263.33 g; W tym cukry: 33.67 g; Błonnik pok.: 39.84 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2426.11 kcal; Białko ogółem: 109.06 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 362.69 g; W tym cukry: 72.55 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2863.99 kcal; Białko ogółem: 86.71 g; Tłuszcz: 117.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 376.86 g; W tym cukry: 66.26 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 7.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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 przysy 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 Vegetariańska
2025-05-01 czwartek	Śniadania	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Schab Maryny- wędzonka 50 g wierzchozowa, parzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, 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 granulowana b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka 50 g wierzchozowa, parzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, 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 granulowana b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na napójsojowy 300 ml (GLU PSZ, SOJ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka 50 g wierzchozowa, parzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, 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 granulowana b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka 50 g wierzchozowa, parzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka 50 g wierzchozowa, parzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka 50 g wierzchozowa, parzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Schab Maryny- wędzonka 50 g wierzchozowa, parzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Schab Maryny- wędzonka 50 g wierzchozowa, parzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadanej, 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadanej, 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadanej, 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 30 g	
Dziad		Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 100 g (GLU PSZ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL,) Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 100 g (GLU PSZ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL,) Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 100 g (GLU PSZ,) Ryż na sypko 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Mięso wierzchozowe mielone w sosie w 100 g (GLU PSZ,) Ziemiaki gotowane puree 150 g (MLE,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Mięso wierzchozowe mielone w sosie w 100 g (GLU PSZ,) Ziemiaki gotowane puree 150 g (MLE,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 100 g (GLU PSZ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 100 g (GLU PSZ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	PD	Kefir 2.0% 150g 1 szt (MLE,)							
Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony z dodatkiem białego mleka w osłonie niejadanej, 60 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL,) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony 60 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony 60 g Sałatka jarzynowa z 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.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony z dodatkiem białego mleka w osłonie niejadanej, 60 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL,) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony z dodatkiem białego mleka w osłonie niejadanej, 60 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL,) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony z dodatkiem białego mleka w osłonie niejadanej, 60 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL,) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL,) 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,) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony z dodatkiem białego mleka w osłonie niejadanej, 60 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL,) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% 0,2l 1 szt (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wierzchozowy wędzony parzony z dodatkiem wody 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Sałata zielona 10 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW,) może zawierać: SOJ, ORZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wierzchozowy wędzony parzony z dodatkiem wody 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Płat szynkowy - produkt wierzchozowy wędzony parzony z dodatkiem wody 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wierzchozowy wędzony parzony z dodatkiem wody 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Rzodkiew biała 30 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% 0,2l 1 szt (MLE,)	
		Wartość energetyczna: 2248,50 kcal; Białko ogółem: 97,05 g; Tłuszcz: 72,97 g; Kw. tł. nasy.: 30,82 g; Węglowodany ogółem: 315,48 g; W tym cukry: 54,64 g; Błonnik pok.: 22,18 g; Sól: 9,72 g;	Wartość energetyczna: 2263,86 kcal; Białko ogółem: 103,97 g; Tłuszcz: 66,05 g; Kw. tł. nasy.: 17,31 g; Węglowodany ogółem: 328,21 g; W tym cukry: 56,67 g; Błonnik pok.: 21,62 g; Sól: 9,94 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: 2046,96 kcal; Białko ogółem: 96,13 g; Tłuszcz: 70,09 g; Kw. tł. nasy.: 16,28 g; Węglowodany ogółem: 269,79 g; W tym cukry: 16,55 g; Błonnik pok.: 24,23 g; Sól: 11,75 g;	Wartość energetyczna: 2109,56 kcal; Białko ogółem: 95,75 g; Tłuszcz: 77,39 g; Kw. tł. nasy.: 18,54 g; Węglowodany ogółem: 270,31 g; W tym cukry: 17,13 g; Błonnik pok.: 26,19 g; Sól: 12,33 g;	Wartość energetyczna: 2169,82 kcal; Białko ogółem: 91,50 g; Tłuszcz: 90,99 g; Kw. tł. nasy.: 18,37 g; Węglowodany ogółem: 263,82 g; W tym cukry: 23,04 g; Błonnik pok.: 45,62 g; Sól: 12,58 g;	Wartość energetyczna: 2559,20 kcal; Białko ogółem: 111,29 g; Tłuszcz: 85,35 g; Kw. tł. nasy.: 36,59 g; Węglowodany ogółem: 352,08 g; W tym cukry: 55,77 g; Błonnik pok.: 24,22 g; Sól: 11,24 g;	Wartość energetyczna: 2480,22 kcal; Białko ogółem: 73,01 g; Tłuszcz: 101,32 g; Kw. tł. nasy.: 40,77 g; Węglowodany ogółem: 336,43 g; W tym cukry: 61,92 g; Błonnik pok.: 29,16 g; Sól: 9,18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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 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
2025-05-02, piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE.</i>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<i>JAJ.</i>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<i>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</i>) 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 (<i>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</i>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<i>GLU PSZ.</i>) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<i>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</i>) 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 (<i>GLU PSZ, SOJ.</i>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<i>GLU PSZ.</i>) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Pastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<i>SOJ.</i>) 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 (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<i>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</i>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<i>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</i>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<i>JAJ.</i>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<i>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</i>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE.</i>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<i>JAJ.</i>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<i>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</i>) 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 (<i>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE.</i>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<i>JAJ.</i>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (<i>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</i>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (<i>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</i>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (<i>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</i>) Słupki z marchewki 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Masło extra 82% 10 g (<i>MLE.</i>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (<i>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</i>) Pomidor 30 g	
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<i>RYB.</i>) Sos cytrynowy 80 ml (<i>GLU PSZ, MLE.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<i>GLU PSZ.</i>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<i>RYB.</i>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<i>GLU PSZ.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<i>GLU PSZ.</i>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<i>RYB.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<i>GLU PSZ.</i>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Pulpet rybo-warzywny* (Miruna) 100 g (<i>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</i>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<i>MLE.</i>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<i>GLU PSZ.</i>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* pełnoziarnistym * 400 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<i>RYB.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surdówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<i>RYB.</i>) Sos cytrynowy 80 ml (<i>GLU PSZ, MLE.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<i>GLU PSZ.</i>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<i>RYB.</i>) Sos cytrynowy 80 ml (<i>GLU PSZ, MLE.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<i>GLU PSZ.</i>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PD				Budyn o smaku waniliowym b/c 200 ml (<i>MLE.</i>)			Budyn o smaku waniliowym z/c 200 ml (<i>MLE.</i>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE.</i>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<i>MLE.</i>) 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 (<i>GLU PSZ.</i>) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<i>MLE.</i>) 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 (<i>GLU PSZ.</i>) Tuszczo 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 90 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<i>MLE.</i>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<i>MLE.</i>) mielona Piersz gotowana premium-r, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej, 20 g (<i>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</i>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<i>MLE.</i>) Jabłko 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<i>GLU PSZ.</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE.</i>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<i>MLE.</i>) 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 (<i>GLU PSZ, MLE.</i>)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Tuszczo 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 (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Tuszczo 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 (<i>GLU PSZ, MLE.</i>)	
		Wartość energetyczna: 2168,66 kcal; Białko ogółem: 99,44 g; Tłuszcz: 61,24 g; Kw. tł. nasy.: 25,86 g; Węglowodany ogółem: 315,21 g; W tym cukry: 73,88 g; Błonnik pok.: 22,50 g; Sól: 6,24 g;	Wartość energetyczna: 2049,88 kcal; Białko ogółem: 104,17 g; Tłuszcz: 45,08 g; Kw. tł. nasy.: 10,85 g; Węglowodany ogółem: 316,94 g; W tym cukry: 75,02 g; Błonnik pok.: 20,85 g; Sól: 6,42 g;	Wartość energetyczna: 2024,98 kcal; Białko ogółem: 105,34 g; Tłuszcz: 42,86 g; Kw. tł. nasy.: 7,14 g; Węglowodany ogółem: 314,90 g; W tym cukry: 59,67 g; Błonnik pok.: 23,07 g; Sól: 6,49 g;	Wartość energetyczna: 1868,53 kcal; Białko ogółem: 103,12 g; Tłuszcz: 53,39 g; Kw. tł. nasy.: 13,58 g; Węglowodany ogółem: 254,34 g; W tym cukry: 37,06 g; Błonnik pok.: 22,57 g; Sól: 9,77 g;	Wartość energetyczna: 1879,10 kcal; Białko ogółem: 97,52 g; Tłuszcz: 52,49 g; Kw. tł. nasy.: 13,45 g; Węglowodany ogółem: 265,19 g; W tym cukry: 37,96 g; Błonnik pok.: 24,41 g; Sól: 10,11 g;	Wartość energetyczna: 1897,57 kcal; Białko ogółem: 99,94 g; Tłuszcz: 57,80 g; Kw. tł. nasy.: 14,84 g; Węglowodany ogółem: 262,32 g; W tym cukry: 60,98 g; Błonnik pok.: 39,76 g; Sól: 7,75 g;	Wartość energetyczna: 2619,43 kcal; Białko ogółem: 114,92 g; Tłuszcz: 76,14 g; Kw. tł. nasy.: 34,64 g; Węglowodany ogółem: 379,71 g; W tym cukry: 100,02 g; Błonnik pok.: 24,58 g; Sól: 8,32 g;	Wartość energetyczna: 2160,72 kcal; Białko ogółem: 93,80 g; Tłuszcz: 60,07 g; Kw. tł. nasy.: 25,77 g; Węglowodany ogółem: 322,48 g; W tym cukry: 81,44 g; Błonnik pok.: 24,14 g; Sól: 5,60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/MŁ Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 2 ogr. łatwo przysw. węgl. i z ogr. tłuszczow. (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORL 6 2 ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 2 ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL WE Wegetariańska
2025-05-03 sobota	Śniadania	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 rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Banan 150 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Brokol gotowany* 100 g Sałata lodowa 10 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 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) Banan 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 rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 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) Banan 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 mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata lodowa 10 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	J/SN				Chleb pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE) 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, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ, PSZ.) 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 maki)* 400 ml (MLE, SEL, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ, PSZ.) Kasza jęczmienna/spyko 150 g (GLU JECZ, PSZ.) 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	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ, PSZ.) Kasza jęczmienna/spyko 150 g (GLU JECZ, PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL, SEL.) Mieso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (GLU PSZ, 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, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ, PSZ.) Kasza gryczana 150 g Sardynki z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ, PSZ.) 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, SEL.) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecieryczą 150 g Kluski śląskie* 180 g (JAJ, PSZ.) 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 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, 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, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, 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, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g (SOJ, PSZ.) 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.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, 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 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Schab Maryny- wędzonka wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, 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 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Rzodkiew biała rozdrobiona 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml 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.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Bułka maślana 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2490.07 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 79.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 358.68 g; W tym cukry: 77.67 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2401.37 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Tłuszcz: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 360.95 g; W tym cukry: 78.18 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2241.17 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 58.80 g; Kw. tł. nasy.: 12.54 g; Węglowodany ogółem: 343.93 g; W tym cukry: 82.73 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2146.81 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Tłuszcz: 69.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 282.24 g; W tym cukry: 44.95 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2213.90 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 79.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 280.40 g; W tym cukry: 45.63 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2241.44 kcal; Białko ogółem: 123.75 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 292.54 g; W tym cukry: 45.66 g; Błonnik pok.: 44.44 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2900.06 kcal; Białko ogółem: 119.43 g; Tłuszcz: 95.03 g; Kw. tł. nasy.: 42.67 g; Węglowodany ogółem: 408.45 g; W tym cukry: 103.22 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2782.93 kcal; Białko ogółem: 75.08 g; Tłuszcz: 103.34 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 399.35 g; W tym cukry: 81.48 g; Błonnik pok.: 39.13 g; Sól: 7.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/MŁ Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr. łatwo 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	
2025-05-04 niedziela	Sniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyunkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Sałatka owocowa (banan, pomarańcza, jabłko) 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta warzywna* 100 g (SEL) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szyunkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyunkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Sałatka owocowa (banan, pomarańcza, jabłko) 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Sałatka owocowa (banan, pomarańcza, jabłko) 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tuszc 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 osłonie niejadalnej 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 30 g		
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z ziemniakami * (bez kalafiora) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* bez kalafiora 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g 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) Mieso drobiowe mielone w sosie w/ 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 Surdówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	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) Kolęty sjojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surdówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE)		
Kuchnia		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE) Mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ) Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńska 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) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńska 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) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szyńska 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) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńska 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: 2510.55 kcal; Białko ogółem: 130.39 g; Tłuszcz: 79.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 330.76 g; W tym cukry: 79.85 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sol: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2322.30 kcal; Białko ogółem: 122.47 g; Tłuszcz: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 329.86 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sol: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2210.91 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.50 g; Węglowodany ogółem: 305.63 g; W tym cukry: 83.51 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sol: 9.53 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; Sol: 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; Sol: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2329.20 kcal; Białko ogółem: 132.03 g; Tłuszcz: 92.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 262.63 g; W tym cukry: 58.14 g; Błonnik pok.: 39.10 g; Sol: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2821.25 kcal; Białko ogółem: 144.63 g; Tłuszcz: 91.99 g; Kw. tł. nasy.: 39.85 g; Węglowodany ogółem: 367.65 g; W tym cukry: 80.98 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sol: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2491.66 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 361.18 g; W tym cukry: 88.41 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sol: 5.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/MŁ Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr. łatwo 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
2025-05-05 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MŁE.</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>MŁE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wiesprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, MŁE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MŁE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wiesprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, MŁE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Bukiet jarzyn gotowany 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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wiesprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, MŁE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka wiesprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, MŁE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wiesprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, MŁE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MŁE.</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>MŁE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wiesprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, MŁE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MŁE.</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>MŁE.</u>) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc 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>) Tuszc 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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Rzodkiew biała 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MŁE.</u>) Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL.</u>) Kliski leniwe z serem 300 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MŁE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml (<u>MŁE.</u>) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL.</u>) Kliski leniwe z serem 300 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MŁE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Mus z jabłek () b/c 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml (<u>MŁE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos majeranowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz na sypko 180 g Sznajk gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MŁE.</u>) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sznajk gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 150 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL.</u>) Kliski leniwe z serem 300 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MŁE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml (<u>MŁE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL.</u>) Kliski leniwe z serem 300 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MŁE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml (<u>MŁE.</u>) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PD				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MŁE.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>JAJ, SOJ, MŁE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL.</u>) Pomidor 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MŁE.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MŁE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wiesprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MŁE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wiesprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Plastyczny - produkt wiesprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dnia z wody 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MŁE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wiesprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Ojca Grzegorza wiesprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MŁE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wiesprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MŁE.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MŁE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wiesprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MŁE.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MŁE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MŁE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok owocowo-warzywy 0,2L kubek 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony 30 g Pomidor 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2515,88 kcal; Białko ogółem: 93,17 g; Tłuszcz: 67,58 g; Kw. tł. nasy.: 36,58 g; Węglowodany ogółem: 393,25 g; W tym cukry: 94,83 g; Błonnik pok.: 20,26 g; Sól: 11,67 g;	Wartość energetyczna: 2457,68 kcal; Białko ogółem: 95,04 g; Tłuszcz: 54,05 g; Kw. tł. nasy.: 22,73 g; Węglowodany ogółem: 406,38 g; W tym cukry: 106,77 g; Błonnik pok.: 18,61 g; Sól: 9,06 g;	Wartość energetyczna: 2139,67 kcal; Białko ogółem: 102,03 g; Tłuszcz: 53,74 g; Kw. tł. nasy.: 10,93 g; Węglowodany ogółem: 321,58 g; W tym cukry: 53,96 g; Błonnik pok.: 24,99 g; Sól: 6,22 g;	Wartość energetyczna: 1968,17 kcal; Białko ogółem: 99,84 g; Tłuszcz: 61,81 g; Kw. tł. nasy.: 17,18 g; Węglowodany ogółem: 268,31 g; W tym cukry: 32,08 g; Błonnik pok.: 27,73 g; Sól: 13,12 g;	Wartość energetyczna: 1836,76 kcal; Białko ogółem: 99,02 g; Tłuszcz: 56,33 g; Kw. tł. nasy.: 12,71 g; Węglowodany ogółem: 246,74 g; W tym cukry: 25,07 g; Błonnik pok.: 24,42 g; Sól: 12,62 g;	Wartość energetyczna: 1935,07 kcal; Białko ogółem: 102,10 g; Tłuszcz: 66,30 g; Kw. tł. nasy.: 17,65 g; Węglowodany ogółem: 252,69 g; W tym cukry: 36,76 g; Błonnik pok.: 43,72 g; Sól: 11,59 g;	Wartość energetyczna: 3028,80 kcal; Białko ogółem: 115,39 g; Tłuszcz: 88,96 g; Kw. tł. nasy.: 49,10 g; Węglowodany ogółem: 453,12 g; W tym cukry: 96,97 g; Błonnik pok.: 24,34 g; Sól: 14,71 g;	Wartość energetyczna: 2569,56 kcal; Białko ogółem: 88,31 g; Tłuszcz: 68,86 g; Kw. tł. nasy.: 30,75 g; Węglowodany ogółem: 406,17 g; W tym cukry: 95,14 g; Błonnik pok.: 21,75 g; Sól: 7,96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr. łatwo przysw. węgl. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORL WE Wegetariańska	
2025-05-06 wtorek	Sniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sobach gotowany 60 g Brokoli gotowany* 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II/ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Pomidor 30 g		
Dziad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką *-dieta (bez kalafiora) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLUPSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką *-dieta (bez kalafiora) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Mieso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Brokoli gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Mieso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Brokoli gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) 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 (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie* 300 g (GLU, PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
PO				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)					
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, 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, GLU, ŻYT.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Kukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, 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 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) 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 20g (GLU, PSZ, MLE.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tuszczo 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: GLUPSZ, SEL.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE.) Rzodkiew biała 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20g (GLU, PSZ, MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2011.83 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; Tłuszcz: 53.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 295.18 g; W tym cukry: 51.02 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Soli: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 1920.14 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; Tłuszcz: 40.94 g; Kw. tł. nasy.: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 296.15 g; W tym cukry: 52.00 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Soli: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 1958.71 kcal; Białko ogółem: 110.49 g; Tłuszcz: 39.71 g; Kw. tł. nasy.: 7.64 g; Węglowodany ogółem: 299.57 g; W tym cukry: 39.00 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Soli: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 1720.15 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 47.54 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 229.82 g; W tym cukry: 24.96 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Soli: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 1853.55 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.24 g; Węglowodany ogółem: 234.96 g; W tym cukry: 25.16 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Soli: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 1932.53 kcal; Białko ogółem: 103.22 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 227.08 g; W tym cukry: 34.92 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Soli: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2353.11 kcal; Białko ogółem: 112.12 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 334.20 g; W tym cukry: 58.45 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Soli: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2574.38 kcal; Białko ogółem: 76.75 g; Tłuszcz: 98.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 353.56 g; W tym cukry: 57.14 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Soli: 6.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr.łluszczu	W-wa- ORL 3/ML Łatwostrawna z ogr.łluszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr.łluszczów (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
2025-05-07 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tuszc 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.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy 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 ZYT.) Tuszc 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 razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tuszc 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, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 ZYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ptasłowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Ptasłowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ptasłowska- 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 ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Ptasłowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	
	Obiad	Ziemiaczana * 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.) Surowka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemiaczana * 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	Ziemiaczana *(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	Ziemiaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Surowka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemiaki gotowane puree 150 g (MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapusznik z kapusty białej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza gryczana 150 g Surowka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana * 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.) Surowka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemiaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto wegetariańskie z tofu 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surowka 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.)		
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLUPSZ, 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 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLUPSZ, 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 ZYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLUPSZ, 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 ZYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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, GLU ZYT.) Tuszc 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, GLU ZYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sobab gotowany 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tuszc 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 ZYT.) Tuszc 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 ZYT.) Tuszc 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 ZYT.) 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 ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
		Wartość energetyczna: 2438.54 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 362.14 g; W tym cukry: 73.65 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2332.76 kcal; Białko ogółem: 108.15 g; Tłuszcz: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.60 g; Węglowodany ogółem: 352.84 g; W tym cukry: 68.79 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2403.43 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 56.92 g; Kw. tł. nasy.: 11.58 g; Węglowodany ogółem: 373.02 g; W tym cukry: 80.78 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2030.79 kcal; Białko ogółem: 98.73 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 11.39 g; Węglowodany ogółem: 296.95 g; W tym cukry: 36.83 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 1909.03 kcal; Białko ogółem: 88.90 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 9.38 g; Węglowodany ogółem: 275.54 g; W tym cukry: 28.21 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2052.59 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 281.82 g; W tym cukry: 41.89 g; Błonnik pok.: 40.78 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2799.51 kcal; Białko ogółem: 121.09 g; Tłuszcz: 83.50 g; Kw. tł. nasy.: 39.48 g; Węglowodany ogółem: 409.88 g; W tym cukry: 97.43 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2294.02 kcal; Białko ogółem: 83.12 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 338.37 g; W tym cukry: 72.78 g; Błonnik pok.: 36.77 g; Sól: 6.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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
2025-05-08 czwartek	Śniadania	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>GLU ŻYT.</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>) Szyunkowa 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> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunkowa 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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunkowa 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>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunkowa 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> <u>GLU ŻYT.</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>) Szyunkowa 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> <u>GLU ŻYT.</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>) Szyunkowa 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
	II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (<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>) Twaróg półtłusty 60 g (<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>) Blika schabowa 100 g (<u>GLU PSZ.</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>) Blika schabowa 100 g (<u>GLU PSZ.</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>) Blika schabowa 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Brokul gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 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>) Brokul 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 vegetariański z oliwą 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>)							
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>) 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 z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałatka zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU, PSZ, SEL.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałatka zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałatka zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU, PSZ, SEL.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałatka zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona 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 z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałatka zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU, PSZ, SEL.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałatka 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 niejadalnej 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU, PSZ, SEL.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałatka 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.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałatka zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z fasoli* 60 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2397.49 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 334.90 g; W tym cukry: 43.30 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2518.90 kcal; Białko ogółem: 115.02 g; Tłuszcz: 81.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 344.23 g; W tym cukry: 50.45 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2339.35 kcal; Białko ogółem: 115.05 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 11.56 g; Węglowodany ogółem: 319.13 g; W tym cukry: 49.84 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2090.26 kcal; Białko ogółem: 114.13 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kw. tł. nasy.: 13.49 g; Węglowodany ogółem: 256.30 g; W tym cukry: 25.77 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 2022.84 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 71.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 256.79 g; W tym cukry: 25.65 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 2188.59 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 280.49 g; W tym cukry: 35.21 g; Błonnik pok.: 46.00 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2774.48 kcal; Białko ogółem: 115.59 g; Tłuszcz: 92.61 g; Kw. tł. nasy.: 40.47 g; Węglowodany ogółem: 376.07 g; W tym cukry: 52.49 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2647.70 kcal; Białko ogółem: 60.59 g; Tłuszcz: 97.22 g; Kw. tł. nasy.: 45.18 g; Węglowodany ogółem: 375.60 g; W tym cukry: 48.54 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 5.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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
2025-05-09 piątek	Śniadania	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE, MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, SOJ.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniiony 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Warożek 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wiewprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka wiewprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wiewprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.) Rzodkiew biała 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wiewprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Pulpet z ryby (Dorsz) 100 g (GLUPSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapuśy kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLUPSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapuśy kiszonej 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 (MLE.)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Ogórek świeży 100 g Rukola 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, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Ogórek świeży 100 g Rukola 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, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Ogórek świeży 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 (MLE.) Biszkopty 30 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Biszkopty 30 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLUOW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczo 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.) Tuszczo 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.) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Papryka świeża 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	
		Wartość energetyczna: 2424.62 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 361.51 g; W tym cukry: 95.27 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2260.71 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 49.41 g; Kw. tł. nasy.: 15.59 g; Węglowodany ogółem: 370.89 g; W tym cukry: 100.14 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 6.00 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: 2026.98 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 283.94 g; W tym cukry: 46.93 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2007.39 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 56.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 290.37 g; W tym cukry: 46.98 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 1869.90 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 63.18 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 244.74 g; W tym cukry: 52.09 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2875.39 kcal; Białko ogółem: 119.13 g; Tłuszcz: 85.99 g; Kw. tł. nasy.: 42.46 g; Węglowodany ogółem: 426.01 g; W tym cukry: 121.41 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2532.40 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 88.23 g; Kw. tł. nasy.: 37.56 g; Węglowodany ogółem: 353.99 g; W tym cukry: 83.91 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 6.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORL 2 Łatwostrawna	W-wa- ORL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORL 3/MŁ Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORL 6/3 Z ogr. łatwo przys. węgl. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	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
2025-05-10 sobota	Sniadanie 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 Mixsałat 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 duża krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczone 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>) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Pastłowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 150 g Mixsałat 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 oświany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>) Banan 150 g Bułka pszenna duża krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Pastłowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 150 g Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczone 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 Mixsałat 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>) Tuszczone 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 Mixsałat 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>) Tuszczone 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 Mixsałat 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 Mixsałat 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 pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Mixsałat 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 ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g	Ogórkowa 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	Ogórkowa 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	Ogórkowa 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
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>GLUPSZ, 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>) Mieso drobiowe mielone w sosie w 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 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 z kurkumą 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 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 z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 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 z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	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>)	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz -dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna duża krojona 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz -dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna duża krojona 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa drobiowa 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>) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz -dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczone do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz -dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz -dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>)	Bułka pszenna duża krojona 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczone 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>) Tuszczone 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: GLUPSZ, SEL.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczone 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: GLUPSZ, SEL.</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczone 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: GLUPSZ, SEL.</u>) Pomidor 30 g	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2301.04 kcal; Białko ogółem: 85.69 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 366.73 g; W tym cukry: 85.07 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Soli: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2193.31 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 38.09 g; Kw. tł. nasy.: 10.39 g; Węglowodany ogółem: 384.98 g; W tym cukry: 101.62 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Soli: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2089.48 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 37.38 g; Kw. tł. nasy.: 13.93 g; Węglowodany ogółem: 368.97 g; W tym cukry: 100.81 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Soli: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2015.59 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 13.93 g; Węglowodany ogółem: 310.30 g; W tym cukry: 60.56 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Soli: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2087.64 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 67.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 282.61 g; W tym cukry: 51.08 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Soli: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 2179.56 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 306.87 g; W tym cukry: 64.49 g; Błonnik pok.: 49.46 g; Soli: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2666.54 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 427.06 g; W tym cukry: 110.49 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Soli: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2481.17 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 78.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; Węglowodany ogółem: 365.25 g; W tym cukry: 81.54 g; Błonnik pok.: 38.37 g; Soli: 7.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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 przysy 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	
2025-05-11, niedziela	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) Plat szynkowy - produkt wędzony 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, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Plat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Plat szynkowy - produkt wędzony 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 owiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Plat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Plat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiewka 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.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Plat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiewka 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.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Plat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) 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) Plat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 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.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc 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	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Błkit schabowa 100 g (GLU PSZ.) Sos własny (I) 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 (GLUPSZ, MLE, SEL.) Błkit schabowa 100 g (GLU PSZ.) Sos własny (I) 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
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Błkit schabowa 100 g (GLU PSZ.) Sos własny (I) 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 (GLUPSZ, MLE, SEL.) Błkit schabowa 100 g (GLU PSZ.) Sos własny (I) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Błkit schabowa 100 g (GLU PSZ.) Sos własny (I) 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 (GLUPSZ, MLE, SEL.) Mieso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Błkit schabowa 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surowka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Błkit schabowa 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surowka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			Ciasto drożdżowe 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, SOJ.)		
	Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Serek zmiasty 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.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek zmiasty 150g 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g (SOJ.) Dymia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek zmiasty 150g 1 szt (MLE) 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.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek zmiasty 150g 1 szt (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Serek zmiasty 150g 1 szt (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc 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.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLUPSZ, 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: GLUPSZ, 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) Sero żółty 30 g (MLE) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2425.69 kcal; Białko ogółem: 128.45 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.17 g; Węglowodany ogółem: 316.43 g; W tym cukry: 70.21 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2398.63 kcal; Białko ogółem: 125.30 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 326.99 g; W tym cukry: 74.19 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2189.14 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 11.46 g; Węglowodany ogółem: 310.04 g; W tym cukry: 69.79 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2272.53 kcal; Białko ogółem: 126.89 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 283.35 g; W tym cukry: 54.35 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2207.08 kcal; Białko ogółem: 119.81 g; Tłuszcz: 80.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 287.66 g; W tym cukry: 55.16 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2186.53 kcal; Białko ogółem: 131.01 g; Tłuszcz: 72.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 270.69 g; W tym cukry: 55.50 g; Błonnik pok.: 39.78 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2907.48 kcal; Białko ogółem: 147.79 g; Tłuszcz: 93.60 g; Kw. tł. nasy.: 43.35 g; Węglowodany ogółem: 380.27 g; W tym cukry: 61.20 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2690.86 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 92.45 g; Kw. tł. nasy.: 39.59 g; Węglowodany ogółem: 386.59 g; W tym cukry: 67.85 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 9.35 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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