

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WIML Podstawowa	W-wa- WIML Łatwo strawna	W-wa- WIML Cukrzycowa	W-wa- WIML Wegetariańska
2024-05-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Dżem 20 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała plastry 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała plastry 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE,</b> ) Rzodkiew biała plastry 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2337.77 kcal; Białko ogółem: 84.30 g; Tłuszcz: 80.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 334.12 g; W tym cukry: 60.62 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2039.18 kcal; Białko ogółem: 73.62 g; Tłuszcz: 58.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 315.02 g; W tym cukry: 67.30 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2300.41 kcal; Białko ogółem: 89.35 g; Tłuszcz: 88.38 g; Kw. tł. nasy.: 40.04 g; Węglowodany ogółem: 296.58 g; W tym cukry: 23.08 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2435.27 kcal; Białko ogółem: 82.95 g; Tłuszcz: 92.96 g; Kw. tł. nasy.: 40.88 g; Węglowodany ogółem: 333.02 g; W tym cukry: 61.12 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 7.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WIML Podstawowa	W-wa- WIML Łatwo strawna	W-wa- WIML Cukrzycowa	W-wa- WIML Wegetariańska
2024-05-14 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g	
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Buraczki gotowane b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos własny 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek Fromage 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2191.20 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 56.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 335.75 g; W tym cukry: 83.57 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2172.76 kcal; Białko ogółem: 96.82 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 341.96 g; W tym cukry: 90.41 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2269.97 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz: 84.42 g; Kw. tł. nasy.: 46.65 g; Węglowodany ogółem: 287.24 g; W tym cukry: 18.60 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2628.19 kcal; Białko ogółem: 66.50 g; Tłuszcz: 110.03 g; Kw. tł. nasy.: 50.50 g; Węglowodany ogółem: 351.24 g; W tym cukry: 86.49 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 7.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WIML Podstawowa	W-wa- WIML Łatwo strawna	W-wa- WIML Cukrzycowa	W-wa- WIML Wegetariańska
2024-05-15 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub></b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ<sub>i</sub></b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ<sub>i</sub></b> ) Dżem 20 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ<sub>i</sub></b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub></b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ<sub>i</sub></b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ<sub>i</sub></b> ) Pomidor 50 g	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>i</sub></b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ<sub>i</sub></b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE<sub>i</sub></b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL<sub>i</sub></b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ<sub>i</sub></b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE<sub>i</sub></b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>i</sub></b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ<sub>i</sub></b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE<sub>i</sub></b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>i</sub></b> ) Kotlety z ciecierzycy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ<sub>i</sub></b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ<sub>i</sub></b> ) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub></b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Paprykarz szczeciński 100 g ( <b>RYB, SOJ<sub>i</sub></b> ) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub></b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Paprykarz szczeciński 100 g ( <b>RYB, SOJ<sub>i</sub></b> ) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2163.81 kcal; Białko ogółem: 79.68 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 294.97 g; W tym cukry: 57.80 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 1989.41 kcal; Białko ogółem: 72.54 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 310.47 g; W tym cukry: 75.77 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2249.55 kcal; Białko ogółem: 86.56 g; Tłuszcz: 93.44 g; Kw. tł. nasy.: 40.30 g; Węglowodany ogółem: 277.38 g; W tym cukry: 20.13 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2381.30 kcal; Białko ogółem: 75.84 g; Tłuszcz: 96.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 310.40 g; W tym cukry: 58.56 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 6.40 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WIML Podstawowa	W-wa- WIML Łatwo strawna	W-wa- WIML Cukrzycowa	W-wa- WIML Wegetariańska
2024-05-16 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 100 g ( <b>SEŻ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Słupki z marchewki 50 g	
	Obiad	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JEĆZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Tofu 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2348.98 kcal; Białko ogółem: 82.63 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 352.89 g; W tym cukry: 73.39 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2275.05 kcal; Białko ogółem: 83.25 g; Tłuszcz: 81.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 314.15 g; W tym cukry: 62.74 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2616.48 kcal; Białko ogółem: 86.50 g; Tłuszcz: 103.47 g; Kw. tł. nasy.: 42.38 g; Węglowodany ogółem: 352.67 g; W tym cukry: 37.50 g; Błonnik pok.: 38.72 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2481.66 kcal; Białko ogółem: 75.72 g; Tłuszcz: 87.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 361.50 g; W tym cukry: 70.14 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 7.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- WIML Podstawowa	W-wa- WIML Łatwo strawna	W-wa- WIML Cukrzycowa	W-wa- WIML Wegetariańska	
2024-05-17 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Gruszka 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Gruszka 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD		Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
			Wartość energetyczna: 2125.97 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 60.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 316.35 g; W tym cukry: 75.61 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2212.42 kcal; Białko ogółem: 86.74 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 330.82 g; W tym cukry: 72.59 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2366.87 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 89.82 g; Kw. tł. nasy.: 45.71 g; Węglowodany ogółem: 303.34 g; W tym cukry: 36.19 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 8.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WIML Podstawowa	W-wa- WIML Łatwo strawna	W-wa- WIML Cukrzycowa	W-wa- WIML Wegetariańska
2024-05-18 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Dżem 20 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 50 g	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy* 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dyńia pieczona z olejem* 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy* 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy* 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2287.31 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 325.23 g; W tym cukry: 59.18 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 1964.46 kcal; Białko ogółem: 76.33 g; Tłuszcz: 61.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 287.43 g; W tym cukry: 63.05 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2514.40 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz: 102.76 g; Kw. tł. nasy.: 43.50 g; Węglowodany ogółem: 318.26 g; W tym cukry: 23.33 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2309.47 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; Węglowodany ogółem: 331.97 g; W tym cukry: 58.99 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 6.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WIML Podstawowa	W-wa- WIML Łatwo strawna	W-wa- WIML Cukrzycowa	W-wa- WIML Wegetariańska
2024-05-19 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Hummus 100 g (SEŻ.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2220.35 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 79.48 g; Kw. tł. nasy.: 38.35 g; Węglowodany ogółem: 291.34 g; W tym cukry: 65.83 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2350.04 kcal; Białko ogółem: 105.00 g; Tłuszcz: 71.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 329.90 g; W tym cukry: 69.58 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2462.36 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 102.32 g; Kw. tł. nasy.: 51.13 g; Węglowodany ogółem: 294.68 g; W tym cukry: 36.93 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2425.44 kcal; Białko ogółem: 85.85 g; Tłuszcz: 87.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 328.61 g; W tym cukry: 72.74 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 6.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WIML Podstawowa	W-wa- WIML Łatwo strawna	W-wa- WIML Cukrzycowa	W-wa- WIML Wegetariańska
2024-05-20 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2147.64 kcal; Białko ogółem: 75.24 g; Tłuszcz: 58.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 346.35 g; W tym cukry: 95.12 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2081.42 kcal; Białko ogółem: 65.34 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 348.92 g; W tym cukry: 95.59 g; Błonnik pok.: 18.50 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2396.28 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 94.19 g; Kw. tł. nasy.: 43.05 g; Węglowodany ogółem: 302.75 g; W tym cukry: 22.13 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2183.66 kcal; Białko ogółem: 75.72 g; Tłuszcz: 62.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 346.41 g; W tym cukry: 94.96 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 4.96 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WIML Podstawowa	W-wa- WIML Łatwo strawna	W-wa- WIML Cukrzycowa	W-wa- WIML Wegetariańska
2024-05-21 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Ślupki z marchewki 50 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Szpinaż gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 400 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2053.80 kcal; Białko ogółem: 74.46 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 295.64 g; W tym cukry: 45.97 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2132.00 kcal; Białko ogółem: 80.64 g; Tłuszcz: 56.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 334.42 g; W tym cukry: 62.03 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2499.47 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 102.43 g; Kw. tł. nasy.: 42.18 g; Węglowodany ogółem: 321.61 g; W tym cukry: 22.97 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2468.31 kcal; Białko ogółem: 81.01 g; Tłuszcz: 97.86 g; Kw. tł. nasy.: 44.87 g; Węglowodany ogółem: 321.01 g; W tym cukry: 59.74 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sól: 8.19 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WIML Podstawowa	W-wa- WIML Łatwo strawna	W-wa- WIML Cukrzycowa	W-wa- WIML Wegetariańska
2024-05-22 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Dżem 20 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet sojowy z pomidorami 80 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g	
	Obiad	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata zielona z kefirem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata zielona z kefirem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kopytka ziemniaczane* 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Sos pieczarkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sałata zielona z kefirem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2004.13 kcal; Białko ogółem: 87.60 g; Tłuszcz: 52.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 305.94 g; W tym cukry: 69.08 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2011.25 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz: 51.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 310.63 g; W tym cukry: 72.92 g; Błonnik pok.: 19.64 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2263.31 kcal; Białko ogółem: 95.26 g; Tłuszcz: 83.44 g; Kw. tł. nasy.: 45.51 g; Węglowodany ogółem: 295.56 g; W tym cukry: 31.22 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2469.53 kcal; Białko ogółem: 68.67 g; Tłuszcz: 77.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 378.74 g; W tym cukry: 68.27 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 5.59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WIML Podstawowa	W-wa- WIML Łatwo strawna	W-wa- WIML Cukrzycowa	W-wa- WIML Wegetariańska
2024-05-23 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE<sub>e</sub></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>e</sub></b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE<sub>e</sub></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>e</sub></b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Dżem 30 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>e</sub></b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE<sub>e</sub></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>e</sub></b> ) Serek Fromage 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE<sub>e</sub></b> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>e</sub></b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE<sub>e</sub></b> ) Słupki z marchewki 50 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>e</sub></b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE<sub>e</sub></b> ) Pomidor 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>e</sub></b> ) Paszтет z ciecierzycy * 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>e</sub></b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>e</sub></b> ) Paszтет z ciecierzycy * 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>e</sub></b> ) Paszтет z ciecierzycy * 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2394.92 kcal; Białko ogółem: 81.60 g; Tłuszcz: 82.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 337.20 g; W tym cukry: 59.61 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2273.89 kcal; Białko ogółem: 81.48 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 346.92 g; W tym cukry: 66.68 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2671.77 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz: 105.10 g; Kw. tł. nasy.: 41.21 g; Węglowodany ogółem: 345.94 g; W tym cukry: 32.32 g; Błonnik pok.: 40.70 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2468.86 kcal; Białko ogółem: 70.93 g; Tłuszcz: 93.06 g; Kw. tł. nasy.: 39.76 g; Węglowodany ogółem: 343.67 g; W tym cukry: 61.65 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 6.14 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WIML Podstawowa	W-wa- WIML Łatwo strawna	W-wa- WIML Cukrzycowa	W-wa- WIML Wegetariańska
2024-05-24 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Rzepa biała plastry 50 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba smażona (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba smażona (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2270.71 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 321.21 g; W tym cukry: 74.76 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2186.41 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 55.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 338.64 g; W tym cukry: 81.59 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2237.05 kcal; Białko ogółem: 100.04 g; Tłuszcz: 79.80 g; Kw. tł. nasy.: 40.01 g; Węglowodany ogółem: 293.95 g; W tym cukry: 39.44 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2270.71 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 321.21 g; W tym cukry: 74.76 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 5.77 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WIML Podstawowa	W-wa- WIML Łatwo strawna	W-wa- WIML Cukrzycowa	W-wa- WIML Wegetariańska
2024-05-25 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Gulasz z soczewicy i papryki 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Słupki z marchewki 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Brokuł gotowany* 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2058.38 kcal; Białko ogółem: 75.55 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 298.82 g; W tym cukry: 59.40 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2050.91 kcal; Białko ogółem: 72.12 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 318.58 g; W tym cukry: 71.60 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2267.46 kcal; Białko ogółem: 85.76 g; Tłuszcz: 88.65 g; Kw. tł. nasy.: 45.01 g; Węglowodany ogółem: 296.07 g; W tym cukry: 23.06 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2291.65 kcal; Białko ogółem: 67.28 g; Tłuszcz: 82.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 333.90 g; W tym cukry: 63.95 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 6.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- WIML Podstawowa	W-wa- WIML Łatwo strawna	W-wa- WIML Cukrzycowa	W-wa- WIML Wegetariańska
2024-05-26 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Dżem 20 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 80 g ( <b>SEZ.</b> ) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Pomidor 50 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z tofu* 300 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mizeria 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Słupki z marchewki 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2058.90 kcal; Białko ogółem: 101.00 g; Tłuszcz: 53.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 303.14 g; W tym cukry: 73.64 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2064.57 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 50.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 307.14 g; W tym cukry: 74.42 g; Błonnik pok.: 18.55 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2264.53 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 85.65 g; Kw. tł. nasy.: 43.27 g; Węglowodany ogółem: 279.15 g; W tym cukry: 24.57 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2124.86 kcal; Białko ogółem: 73.07 g; Tłuszcz: 73.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 301.78 g; W tym cukry: 76.57 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 6.06 g;

## **Oznaczenia alergenów:**

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

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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