

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. łatwo przys węgł i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Wegetariańska
Śniadanie	Zacierka 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	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g (SOJ,) Pomidor 100 g Salata 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,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g (SOJ,) Kukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g (SOJ,) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g (SOJ,) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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	Zacierka 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	Zacierka 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 50 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE,) Ogórek kiszony 30 g		
Obiad	Zupa krem z brokuła 400 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Szpinał gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Szpinał gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Grzanki pełnoziarniste () 20 g (GLU PSZ,) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Ziemniaki młode 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 (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Ziemniaki młode 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,)				
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,) Twarożek 80 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE,) mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek 80 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 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,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	
	Wartość energetyczna: 2276.48 kcal; Białko ogółem: 82.80 g; Tłuszcz: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 328.76 g; W tym cukry: 73.74 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2209.29 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 327.77 g; W tym cukry: 77.13 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2263.53 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tł. nasy.: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 346.19 g; W tym cukry: 71.31 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2021.41 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 69.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 258.30 g; W tym cukry: 28.40 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 12.54 g;	Wartość energetyczna: 1856.76 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz: 62.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.24 g; Węglowodany ogółem: 235.18 g; W tym cukry: 27.91 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 12.16 g;	Wartość energetyczna: 2053.59 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 83.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 257.34 g; W tym cukry: 39.25 g; Błonnik pok.: 48.27 g; Sól: 11.67 g;	Wartość energetyczna: 2612.36 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 90.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 368.38 g; W tym cukry: 81.21 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sól: 12.91 g;	Wartość energetyczna: 2416.81 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 90.97 g; Kw. tł. nasy.: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 330.30 g; W tym cukry: 73.90 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 9.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. łatwo przys węgl i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Wegetariańska	
2025-06-24 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Bukiet jarzyn gotowany 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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 30 g		
Obiad	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD				Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Brokul gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, 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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE.) Pomidor 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Papryka świeża 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	
	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: 2001.17 kcal; Białko ogółem: 98.48 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 257.13 g; W tym cukry: 41.04 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 1980.40 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 72.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 257.82 g; W tym cukry: 40.52 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 2018.93 kcal; Białko ogółem: 104.51 g; Tłuszcz: 74.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 248.58 g; W tym cukry: 36.94 g; Błonnik pok.: 41.14 g; Sól: 9.62 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: 2501.80 kcal; Białko ogółem: 74.05 g; Tłuszcz: 101.67 g; Kw. tł. nasy.: 52.73 g; Węglowodany ogółem: 331.29 g; W tym cukry: 47.20 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 5.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. łatwo przys węgł i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Wegetariańska	
2025-06-25 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Konserva sterylizowana sojowa z papryką 100 g (SOJ, GOR.) Rzodkiew biała 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Słupki z marchewki 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g		
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Płacki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki gotowane 200 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 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 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 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 razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 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 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2067.72 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz: 52.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 317.58 g; W tym cukry: 72.39 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2011.52 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz: 39.34 g; Kw. tł. nasy.: 10.84 g; Węglowodany ogółem: 330.85 g; W tym cukry: 84.45 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 1985.38 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 42.19 g; Kw. tł. nasy.: 11.39 g; Węglowodany ogółem: 264.43 g; W tym cukry: 30.54 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 1874.21 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 51.40 g; Kw. tł. nasy.: 11.39 g; Węglowodany ogółem: 264.38 g; W tym cukry: 30.53 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 1873.96 kcal; Białko ogółem: 107.24 g; Tłuszcz: 56.73 g; Kw. tł. nasy.: 13.49 g; Węglowodany ogółem: 261.35 g; W tym cukry: 38.48 g; Błonnik pok.: 39.37 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2393.71 kcal; Białko ogółem: 108.85 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 354.18 g; W tym cukry: 73.36 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2595.67 kcal; Białko ogółem: 80.94 g; Tłuszcz: 104.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 345.98 g; W tym cukry: 72.03 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 8.15 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/MŁ Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. łatwo przys węgł i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Wegetariańska
Śniadanie	Zacierka 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,) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana 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,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Dymia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Ogórek świeży 100 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,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka 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,) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Ogórek świeży 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,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (SOJ, GOR,) Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 30 g
Obiad	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Mięso drobiowe pieczone z udźca 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	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Mięso drobiowe pieczone z udźca 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	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso drobiowe pieczone z udźca 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 drobiowe pieczone z udźca 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 wieprzowe mielone w sosie w/ 100 g (GLU PSZ,) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g 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 udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ,) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Mięso drobiowe pieczone z udźca 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	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Leczo wegetariańskie z soczewicą* 300 g 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
PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,)				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami * 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Sałatką jarzynowa z olejem* 100 g (SEL,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami * 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Sałatką jarzynowa z olejem* 100 g (SEL,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami * 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Sałatką 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,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,) Sałatką jarzynowa z olejem* 100 g (SEL,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami * 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Sałatką 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,) Sałatką jarzynowa z olejem* 100 g (SEL,) Pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami * 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 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 zółty 60 g (MLE,) Sałatką jarzynowa z olejem* 100 g (SEL,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 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,) Tłuszcz 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz 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,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Rzodkiew biała 30 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE,)	
	Wartość energetyczna: 2506.18 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 87.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 342.42 g; W tym cukry: 50.24 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2466.89 kcal; Białko ogółem: 109.38 g; Tłuszcz: 75.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 348.77 g; W tym cukry: 48.18 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2238.32 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 10.08 g; Węglowodany ogółem: 331.33 g; W tym cukry: 49.08 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2138.10 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 273.90 g; W tym cukry: 17.37 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2080.65 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 77.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 263.03 g; W tym cukry: 17.62 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 12.33 g;	Wartość energetyczna: 2268.95 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 98.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 270.17 g; W tym cukry: 26.01 g; Błonnik pok.: 46.94 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2816.88 kcal; Białko ogółem: 113.12 g; Tłuszcz: 100.05 g; Kw. tł. nasy.: 38.61 g; Węglowodany ogółem: 379.02 g; W tym cukry: 51.38 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2600.12 kcal; Białko ogółem: 76.46 g; Tłuszcz: 102.92 g; Kw. tł. nasy.: 41.46 g; Węglowodany ogółem: 355.13 g; W tym cukry: 54.74 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 7.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. łatwo przys węgl i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Wegetariańska
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) 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 (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) 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 (GLU PSZ, SOJ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g (SOJ,) Bukiet jarzyn gotowany 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,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) 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 (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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidorki koktajlowe 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Słupki z marchewki 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Pomidor 30 g	
Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Surowka 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 (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE,)			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE,)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,) Arbuz 150 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE,) mielona Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,) Arbuz 150 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,) Arbuz 150 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	
	Wartość energetyczna: 2169.26 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 60.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 313.75 g; W tym cukry: 82.94 g; Błonnik pok.: 19.80 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2057.02 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 49.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 308.88 g; W tym cukry: 75.83 g; Błonnik pok.: 20.25 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2052.94 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 47.96 g; Kw. tł. nasy.: 7.46 g; Węglowodany ogółem: 310.54 g; W tym cukry: 61.83 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 1892.93 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.80 g; Węglowodany ogółem: 247.87 g; W tym cukry: 38.44 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 1901.59 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.80 g; Węglowodany ogółem: 258.53 g; W tym cukry: 69.90 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 1903.57 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 14.78 g; Węglowodany ogółem: 262.29 g; W tym cukry: 69.90 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2620.03 kcal; Białko ogółem: 115.91 g; Tłuszcz: 75.84 g; Kw. tł. nasy.: 34.58 g; Węglowodany ogółem: 378.26 g; W tym cukry: 109.08 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2161.32 kcal; Białko ogółem: 94.79 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 321.02 g; W tym cukry: 90.50 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sól: 5.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/M Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. łatwo przys węgł i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Wegetariańska
Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Banan 150 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Pasta z brokuła * 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kefir 2.0% tł 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% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sałata lodowa 10 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sałata lodowa 10 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt
II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 30 g	
Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kluski śląskie* 180 g (<u>JAJ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kluski śląskie* 180 g (<u>JAJ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza gryczana 150 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kluski śląskie* 180 g (<u>JAJ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecieryczą 150 g Kluski śląskie* 180 g (<u>JAJ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g		Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
	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: 2294.12 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 343.78 g; W tym cukry: 82.60 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 7.01 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: 2179.21 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 78.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 271.67 g; W tym cukry: 46.22 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2239.10 kcal; Białko ogółem: 123.75 g; Tłuszcz: 73.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 292.07 g; W tym cukry: 44.95 g; Błonnik pok.: 44.03 g; Sól: 10.73 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 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. łatwo przys węgł i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Wegetariańska
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) 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 Sałatka owocowa (banan, brzoskwinia, jabłko) 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka 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, brzoskwinia, jabłko) 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.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Zawalczyna* 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.) Tłuszcz 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 Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa Extra- wędzonka 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 razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz 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 Sałatka owocowa (banan, brzoskwinia, 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.) 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 Sałatka owocowa (banan, brzoskwinia, 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, brzoskwinia, jabłko) 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE.) Ogórek świeży 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	
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 młode z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	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 młode z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	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 młode z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie w 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 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 młode z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	
Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt 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) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt 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) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt 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.) Tłuszcz 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.) Tłuszcz 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) 2 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) 2 szt
PN	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Dżem 25 g 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Rzodkiew biała 30 g	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Dżem 25 g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2488.80 kcal; Białko ogółem: 129.85 g; Tłuszcz: 79.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 325.03 g; W tym cukry: 82.95 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2289.90 kcal; Białko ogółem: 122.26 g; Tłuszcz: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 321.35 g; W tym cukry: 75.92 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2178.51 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.50 g; Węglowodany ogółem: 297.12 g; W tym cukry: 64.32 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2171.49 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 272.76 g; W tym cukry: 50.57 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2041.21 kcal; Białko ogółem: 131.28 g; Tłuszcz: 63.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 271.08 g; W tym cukry: 51.29 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2336.10 kcal; Białko ogółem: 144.09 g; Tłuszcz: 92.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 264.50 g; W tym cukry: 60.29 g; Błonnik pok.: 39.31 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2799.50 kcal; Białko ogółem: 144.09 g; Tłuszcz: 91.93 g; Kw. tł. nasy.: 39.84 g; Węglowodany ogółem: 361.92 g; W tym cukry: 84.09 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2469.91 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 78.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 355.45 g; W tym cukry: 91.52 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 5.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/MŁ Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. łatwo przysw. i w ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Wegetariańska	
2025-06-30 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MŁE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MŁE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MŁE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) 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 (MŁE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MŁE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) 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 (SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MŁE, może zawierać: GLU PSZ, 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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MŁE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MŁE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MŁE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MŁE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MŁE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, MŁE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) 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 (MŁE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MŁE.) 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 SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Rzodkiew biała 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MŁE.) Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MŁE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MŁE.) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MŁE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Mus z truskawek* 200 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MŁE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL, JAJ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MŁE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MŁE.) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MŁE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MŁE.) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MŁE.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MŁE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Pomidor 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MŁE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MŁE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR.) Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (MŁE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR.) Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Dymna z wody 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (MŁE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR.) Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR.) Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (MŁE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR.) Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MŁE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MŁE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR.) Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MŁE.) Serek homo. naturalny 100 g (MŁE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Papryka świeża 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Papryka świeża 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: 1932.17 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 258.86 g; W tym cukry: 32.98 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 13.12 g;	Wartość energetyczna: 1814.00 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 56.38 g; Kw. tł. nasy.: 12.68 g; Węglowodany ogółem: 240.67 g; W tym cukry: 26.42 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 12.61 g;	Wartość energetyczna: 1941.22 kcal; Białko ogółem: 115.39 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 253.90 g; W tym cukry: 37.62 g; Błonnik pok.: 44.10 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 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. łatwo przys węgł i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Wegetariańska	
2025-07-01 wtorek	Śniadanie	Platki 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: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, 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	Platki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Pasta z brokuła * 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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, 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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, 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 razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki 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.) 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	Platki 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.) 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
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony 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 wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 30 g		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta (bez kalafiora) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta (bez kalafiora) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie w 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Brokuł 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 młode z koperkiem gotowane 150 g Surówka wykwintna 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 młode z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)							
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) 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) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz 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) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz 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.) Tłuszcz 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.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz 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 Cukier 5g (saszetka) 2 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.) 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) 2 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) 2 szt	
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podpiłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE.) Rzodkiew biała 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podpiłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)			
	Wartość energetyczna: 1979.43 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 53.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 286.68 g; W tym cukry: 51.83 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 1887.74 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 40.94 g; Kw. tł. nasy.: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 287.65 g; W tym cukry: 52.81 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 1979.26 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; Tłuszcz: 45.68 g; Kw. tł. nasy.: 8.05 g; Węglowodany ogółem: 290.91 g; W tym cukry: 39.68 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 1876.04 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 47.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 228.31 g; W tym cukry: 25.65 g; Błonnik pok.: 21.34 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 1905.53 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 219.99 g; W tym cukry: 35.59 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2320.71 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 325.70 g; W tym cukry: 59.26 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2625.78 kcal; Białko ogółem: 78.19 g; Tłuszcz: 103.23 g; Kw. tł. nasy.: 38.98 g; Węglowodany ogółem: 354.18 g; W tym cukry: 57.14 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 6.17 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. łatwo przys węgł i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Wegetariańska	
2025-07-02 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziłami 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 3 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziłami 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 3 szt	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt 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 ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziłami 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziłami 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziłami 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziłami 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 3 szt	
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g		
2025-07-02 środa	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami * 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 JEJCZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami * 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 JEJCZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasotto wegetariańskie z tofu * 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)		
2025-07-02 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 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 ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 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.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	
		Wartość energetyczna: 2423.19 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 356.20 g; W tym cukry: 74.01 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2340.66 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 352.72 g; W tym cukry: 68.62 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 6.96 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: 2038.69 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 56.55 g; Kw. tł. nasy.: 11.56 g; Węglowodany ogółem: 296.83 g; W tym cukry: 36.66 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 1880.12 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 9.33 g; Węglowodany ogółem: 268.27 g; W tym cukry: 28.69 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2068.49 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 283.94 g; W tym cukry: 43.86 g; Błonnik pok.: 41.00 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2784.16 kcal; Białko ogółem: 122.59 g; Tłuszcz: 83.78 g; Kw. tł. nasy.: 39.64 g; Węglowodany ogółem: 403.94 g; W tym cukry: 97.79 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2356.25 kcal; Białko ogółem: 91.88 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; Węglowodany ogółem: 335.77 g; W tym cukry: 76.24 g; Błonnik pok.: 36.87 g; Sól: 6.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. łatwo przysw. i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Wegetariańska	
2025-07-03 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g Słupki z marchewki 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Schab gotowany plasty 30 g 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	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka schabowa duszona 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	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka schabowa duszona 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	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) 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	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)							
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. bia. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. bia. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. bia. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. bia. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. bia. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. bia. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 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>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. bia. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z fasoli* 60 g (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)		
	Wartość energetyczna: 2397.49 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 334.99 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: 2043.31 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 72.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 246.99 g; W tym cukry: 24.53 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 12.00 g;	Wartość energetyczna: 1979.91 kcal; Białko ogółem: 101.04 g; Tłuszcz: 70.80 g; Kw. tł. nasy.: 15.73 g; Węglowodany ogółem: 247.20 g; W tym cukry: 24.09 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2168.64 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; Tłuszcz: 82.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 278.27 g; W tym cukry: 33.29 g; Błonnik pok.: 46.00 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2754.53 kcal; Białko ogółem: 114.91 g; Tłuszcz: 91.80 g; Kw. tł. nasy.: 39.57 g; Węglowodany ogółem: 373.85 g; W tym cukry: 50.57 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2647.70 kcal; Białko ogółem: 80.59 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 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. łatwo przysw. węgl i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Wegetariańska	
2025-07-04 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Rzodkiew biała 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 30 g		
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Pulpet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	
	Kolejca	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>) Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Papryka świeża 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)			
	Wartość energetyczna: 2425.32 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 66.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 370.07 g; W tym cukry: 110.30 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2228.31 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 49.41 g; Kw. tł. nasy.: 15.59 g; Węglowodany ogółem: 362.38 g; W tym cukry: 100.95 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2151.53 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 44.86 g; Kw. tł. nasy.: 8.13 g; Węglowodany ogółem: 353.38 g; W tym cukry: 77.20 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 1999.98 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 276.85 g; W tym cukry: 47.60 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 1978.48 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz: 56.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 283.10 g; W tym cukry: 47.47 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 1879.34 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 246.16 g; W tym cukry: 60.01 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2876.09 kcal; Białko ogółem: 119.79 g; Tłuszcz: 81.71 g; Kw. tł. nasy.: 39.84 g; Węglowodany ogółem: 434.57 g; W tym cukry: 136.44 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2560.43 kcal; Białko ogółem: 98.86 g; Tłuszcz: 83.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.92 g; Węglowodany ogółem: 368.92 g; W tym cukry: 104.37 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sól: 5.89 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. łatwo przys węgł i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobowa)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Wegetariańska
Śniadanie	Banan 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100g Mix салат 10g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Banan 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100g Mix салат 10g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>) Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 100g Mix салат 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100g Mix салат 10g Jabłko pieczone 150g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100g Mix салат 10g Jabłko pieczone 150g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100g Mix салат 10g Jabłko 150g 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% 15g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100g Mix салат 10g 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% 15g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100g Mix салат 10g 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Pierś gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30g	
Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180g Surówka z marchwi z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180g Buraczki gotowane 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180g Buraczki gotowane 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150g Surówka z marchwi z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie w 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 150g Brokuł gotowany* 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150g Surówka z marchwi z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180g Buraczki gotowane 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180g Gulasz sojowy z warzywami * 150g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 20g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salatka z makaronu brokułów i wędliny drob - wieprz z olejem 100g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 20g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salatka z makaronu brokułów i wędliny drob - wieprz z olejem 100g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Marchew gotowana z olejem* 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 20g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salatka z makaronu brokułów i wędliny drob - wieprz z olejem 100g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 20g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salatka z makaronu brokułów i wędliny drob - wieprz z olejem 100g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 20g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salatka z makaronu brokułów i wędliny drob - wieprz z olejem 100g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 90g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Bułka pszenna długa krojona 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30g Pomidor 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 30g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 30g	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr. tłuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. łatwo przysw. węgl i z ogr. tłuszczów (cukrzyca wątrobową)	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów/mielona	W-wa- ORŁ 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ORŁ 9 Bogatobiałkowa	W-wa- ORŁ WE Vegetariańska
25-07-05 sobota		Wartość energetyczna: 2409.14 kcal; Białko ogółem: 85.99 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 365.31 g; W tym cukry: 84.36 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2284.43 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz: 54.35 g; Kw. tł. nasy.: 11.36 g; Węglowodany ogółem: 369.90 g; W tym cukry: 89.43 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2045.51 kcal; Białko ogółem: 84.40 g; Tłuszcz: 37.21 g; Kw. tł. nasy.: 7.30 g; Węglowodany ogółem: 355.85 g; W tym cukry: 88.51 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2134.09 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 70.95 g; Kw. tł. nasy.: 14.91 g; Węglowodany ogółem: 301.83 g; W tym cukry: 60.55 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2058.72 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz: 67.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 275.34 g; W tym cukry: 51.56 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 12.17 g;	Wartość energetyczna: 2325.06 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 90.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 305.49 g; W tym cukry: 63.81 g; Błonnik pok.: 49.50 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2774.64 kcal; Białko ogółem: 102.97 g; Tłuszcz: 79.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 425.65 g; W tym cukry: 109.78 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2443.77 kcal; Białko ogółem: 89.61 g; Tłuszcz: 74.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 365.21 g; W tym cukry: 81.51 g; Błonnik pok.: 38.37 g; Sól: 7.44 g;
2025-07-06 niedziela	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE , GLU PSZ, 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% 15 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy 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 JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy 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 JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Paszetki sojowy z pomidorami 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)
	II SN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g		
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Błtka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Błtka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Błtka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Błtka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Błtka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Mizéria 200 g (MLE , GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Błtka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE , GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , GLU PSZ, MLE, SEL.)		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	
Kolejka	Arbuz 150 g Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE , GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE , GLU PSZ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE , GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńska Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Dymnia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE , GLU PSZ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE , GLU PSZ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Arbuz 150 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE , GLU PSZ.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Arbuz 150 g Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE , GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE , GLU PSZ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Arbuz 150 g Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE , GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE , GLU PSZ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Arbuz 150 g Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE , GLU PSZ.) Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE , GLU PSZ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	BN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 30 g (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2430.79 kcal; Białko ogółem: 128.69 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 316.17 g; W tym cukry: 80.77 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2366.23 kcal; Białko ogółem: 125.09 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 318.48 g; W tym cukry: 75.00 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2156.74 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 11.46 g; Węglowodany ogółem: 301.54 g; W tym cukry: 70.60 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2245.53 kcal; Białko ogółem: 126.72 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 276.26 g; W tym cukry: 55.02 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2268.17 kcal; Białko ogółem: 119.51 g; Tłuszcz: 79.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 280.38 g; W tym cukry: 55.64 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2174.73 kcal; Białko ogółem: 131.23 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 272.18 g; W tym cukry: 66.60 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2912.58 kcal; Białko ogółem: 148.03 g; Tłuszcz: 93.60 g; Kw. tł. nasy.: 43.32 g; Węglowodany ogółem: 380.01 g; W tym cukry: 71.76 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2728.36 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz: 92.45 g; Kw. tł. nasy.: 39.57 g; Węglowodany ogółem: 394.84 g; W tym cukry: 77.60 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 9.33 g;	

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,