

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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	
2025-10-27 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki pszenne 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 Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki pszenne 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 Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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 Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pasta z brokuła * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pasta z brokuła * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 20 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana 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 Filet z kurczaka gotowany 60 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			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 Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2158.34 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 53.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 346.07 g; W tym cukry: 69.23 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2074.67 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz: 41.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.37 g; Węglowodany ogółem: 348.25 g; W tym cukry: 70.66 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2201.95 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 56.58 g; Kw. tł. nasy.: 9.00 g; Węglowodany ogółem: 329.96 g; W tym cukry: 51.66 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2011.06 kcal; Białko ogółem: 105.62 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 261.04 g; W tym cukry: 19.65 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2070.49 kcal; Białko ogółem: 106.43 g; Tłuszcz: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 261.72 g; W tym cukry: 19.07 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 2105.89 kcal; Białko ogółem: 113.23 g; Tłuszcz: 73.48 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 266.05 g; W tym cukry: 22.12 g; Błonnik pok.: 48.36 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2572.87 kcal; Białko ogółem: 109.54 g; Tłuszcz: 79.43 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 366.02 g; W tym cukry: 62.41 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2416.49 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kw. tł. nasy.: 38.77 g; Węglowodany ogółem: 356.56 g; W tym cukry: 64.56 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 7.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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 beztłuszczna	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
2025-10-28 wtorek	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,) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE,) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (MLE,) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (MLE,) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (MLE,) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE,) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) 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, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Słupki z marchewki 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Pomidor 30 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (GLU PSZ,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (GLU PSZ,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (GLU PSZ,) Ryż na sypko 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (GLU PSZ,) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (GLU PSZ,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g 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,) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Pomidor 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 Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Pomidor 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem * 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 Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Cukinia pieczona z olejem * 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 Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ,)	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ,)	Wafle ryżowe 30 g Napój oświaty 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ,)	
	Wartość energetyczna: 2570.73 kcal; Białko ogółem: 111.49 g; Tłuszcz: 77.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 366.43 g; W tym cukry: 80.88 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2348.53 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 358.36 g; W tym cukry: 72.62 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2299.80 kcal; Białko ogółem: 108.76 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 9.32 g; Węglowodany ogółem: 357.51 g; W tym cukry: 69.15 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2316.33 kcal; Białko ogółem: 104.77 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 311.06 g; W tym cukry: 55.95 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2287.38 kcal; Białko ogółem: 99.87 g; Tłuszcz: 84.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 294.82 g; W tym cukry: 55.78 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2270.87 kcal; Białko ogółem: 105.46 g; Tłuszcz: 82.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 294.15 g; W tym cukry: 60.67 g; Błonnik pok.: 45.47 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 3023.42 kcal; Białko ogółem: 126.97 g; Tłuszcz: 93.04 g; Kw. tł. nasy.: 44.30 g; Węglowodany ogółem: 430.71 g; W tym cukry: 107.01 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2569.71 kcal; Białko ogółem: 82.15 g; Tłuszcz: 85.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 376.77 g; W tym cukry: 73.17 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 5.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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	
2025-10-29 środa	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) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) 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 Mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany 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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g	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) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE) 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 razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE) Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g		
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* b/kałafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* b/kałafiora 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* b/kałafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* b/kałafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Pierogi ukraińskie* 300 g (GLU PSZ, MLE) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD				Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE)			Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE)	
	Kolacja	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) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Mix sałat 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Jabłko pieczone 150 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 Mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 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) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Rzodkiew biała 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
	Wartość energetyczna: 2152.19 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 52.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 336.38 g; W tym cukry: 59.30 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2141.39 kcal; Białko ogółem: 91.36 g; Tłuszcz: 45.14 g; Kw. tł. nasy.: 10.07 g; Węglowodany ogółem: 352.45 g; W tym cukry: 76.90 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2182.12 kcal; Białko ogółem: 98.41 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 9.02 g; Węglowodany ogółem: 348.44 g; W tym cukry: 65.43 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 1909.65 kcal; Białko ogółem: 105.05 g; Tłuszcz: 56.67 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; Węglowodany ogółem: 257.43 g; W tym cukry: 27.08 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 1923.36 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 13.42 g; Węglowodany ogółem: 244.95 g; W tym cukry: 26.37 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 1937.37 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 254.07 g; W tym cukry: 37.02 g; Błonnik pok.: 40.28 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2555.42 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 66.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 388.19 g; W tym cukry: 79.75 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2366.04 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 363.70 g; W tym cukry: 58.09 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 6.28 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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	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.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 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 Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g (SOJ.) Dymna z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Tofu 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (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	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Pomidor 30 g	
Obiad	Ziemiaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana * (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEJCZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 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.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, 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 Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, 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 Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Sałatka 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 Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, 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 Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, 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 Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, 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.) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) 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, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	
	Wartość energetyczna: 2446.59 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 81.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 329.79 g; W tym cukry: 47.67 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2206.89 kcal; Białko ogółem: 109.06 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 316.32 g; W tym cukry: 65.61 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2201.54 kcal; Białko ogółem: 105.94 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 9.88 g; Węglowodany ogółem: 311.58 g; W tym cukry: 52.43 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2128.50 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 271.40 g; W tym cukry: 26.12 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 2049.45 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 73.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 263.25 g; W tym cukry: 26.10 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2101.50 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 257.43 g; W tym cukry: 28.34 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 13.19 g;	Wartość energetyczna: 2723.36 kcal; Białko ogółem: 125.79 g; Tłuszcz: 88.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 369.30 g; W tym cukry: 55.04 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 2519.20 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 87.09 g; Kw. tł. nasy.: 40.93 g; Węglowodany ogółem: 359.21 g; W tym cukry: 48.94 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 10.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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 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	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pasta z brokula * 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa drobowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z brokula * 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pasta z brokula * 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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pasta z brokula * 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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>) 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 kiszony 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 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. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 30 g	
Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g (<u>SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE,</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>) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt 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 Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g 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 z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Dżem 25 g 1 szt 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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-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>) Rzepa biała rozdrobniona 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2290.77 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 323.47 g; W tym cukry: 90.24 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2210.48 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 308.44 g; W tym cukry: 76.40 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 1999.69 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 52.68 g; Kw. tł. nasy.: 7.44 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; W tym cukry: 63.87 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2016.78 kcal; Białko ogółem: 96.15 g; Tłuszcz: 76.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 246.98 g; W tym cukry: 21.40 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2059.05 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 76.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 266.47 g; W tym cukry: 22.35 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 1933.13 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 74.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 238.72 g; W tym cukry: 27.27 g; Błonnik pok.: 37.54 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2601.48 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 87.84 g; Kw. tł. nasy.: 37.73 g; Węglowodany ogółem: 360.08 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2355.75 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 82.95 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 323.17 g; W tym cukry: 88.01 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 9.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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 węgli 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	
2025-11-01 sobota	Śniadanie	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 100 g Sałata lodowa 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	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Banan 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g (SOJ ,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata lodowa 10 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) 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 ,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Gruszka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 100 g Sałata lodowa 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	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Ser żółty 50 g (MLE ,) Pomidor 100 g Sałata lodowa 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	
	II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z ziołami 60 g (MLE ,) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z ziołami 60 g (MLE ,) Ogórek kiszony 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Twarożek z ziołami 60 g (MLE ,) Pomidor 30 g		
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL ,) Szarpana wołowina 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL ,) Szarpana wołowina 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL ,) Szarpana wołowina 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL ,) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 100 g (GLU PSZ ,) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL ,) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 100 g (GLU PSZ ,) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem brązowym* 400 ml (MLE, SEL ,) Szarpana wołowina 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL ,) Szarpana wołowina 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL ,) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ ,) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (MLE ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE ,)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR ,) Ser mozzarella kulki 35 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 120 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR ,) Ser mozzarella kulki 35 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 120 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Dynia z wody 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 mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR ,) Ser mozzarella kulki 35 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: 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 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR ,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE ,) Rzodkiew biała 100 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 graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR ,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE ,) Pomidor 100 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 graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Pasztet z soczewicy.* 100 g (JAJ ,) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Podpiłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE ,)		Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	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 z soczewicy.* 60 g (JAJ ,) Pomidor 30 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Podpiłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE ,)		
	Wartość energetyczna: 2243.60 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 61.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 329.76 g; W tym cukry: 77.30 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2147.10 kcal; Białko ogółem: 107.34 g; Tłuszcz: 49.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 328.60 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 1980.91 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 39.01 g; Kw. tł. nasy.: 7.62 g; Węglowodany ogółem: 319.33 g; W tym cukry: 91.72 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2051.61 kcal; Białko ogółem: 112.21 g; Tłuszcz: 60.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 277.36 g; W tym cukry: 46.96 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2148.56 kcal; Białko ogółem: 106.32 g; Tłuszcz: 75.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 272.57 g; W tym cukry: 42.68 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2209.05 kcal; Białko ogółem: 119.53 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 297.50 g; W tym cukry: 51.93 g; Błonnik pok.: 46.70 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2612.68 kcal; Białko ogółem: 123.39 g; Tłuszcz: 76.31 g; Kw. tł. nasy.: 38.65 g; Węglowodany ogółem: 370.96 g; W tym cukry: 86.67 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2668.82 kcal; Białko ogółem: 84.72 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 427.92 g; W tym cukry: 77.17 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 6.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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 wątróbowa)	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	
2025-11-02 niedziela	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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Tofu 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Mix салат 10 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Mix салат 10 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Mix салат 10 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Tofu 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Tofu 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Mix салат 10 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) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus z ciecierzycy 60 g Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g		
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie w 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 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 waniliowa 100 g (MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Dżem 25g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Dżem 25g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Dżem 25g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 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 Twarożek 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 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 100 g (MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Dżem 25g 1 szt	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Dżem 25g 1 szt	
PN	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g	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, MLE, może zawierać: 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) 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, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Rzodkiew biała 30 g	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		
	Wartość energetyczna: 2316.59 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 316.24 g; W tym cukry: 75.14 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2092.46 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz: 44.70 g; Kw. tł. nasy.: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 327.83 g; W tym cukry: 75.44 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2034.99 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 45.70 g; Kw. tł. nasy.: 9.05 g; Węglowodany ogółem: 322.00 g; W tym cukry: 68.80 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2000.31 kcal; Białko ogółem: 114.54 g; Tłuszcz: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 274.87 g; W tym cukry: 48.35 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2132.38 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 285.10 g; W tym cukry: 50.03 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2146.29 kcal; Białko ogółem: 116.90 g; Tłuszcz: 73.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 269.23 g; W tym cukry: 49.53 g; Błonnik pok.: 36.77 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2659.38 kcal; Białko ogółem: 129.00 g; Tłuszcz: 83.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.56 g; Węglowodany ogółem: 358.13 g; W tym cukry: 75.94 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2445.55 kcal; Białko ogółem: 92.89 g; Tłuszcz: 78.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 348.59 g; W tym cukry: 76.61 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 4.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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 beztłuszczowa	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr. łatwo przysw. 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	Platki owsiane na mleku 300 ml (MŁE, 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 (MŁE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MŁE, może zawierać: RYB, OZI, MŁE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MŁE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MŁE, może zawierać: RYB, OZI, MŁE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g (SOJ.) Dymia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MŁE, może zawierać: RYB, OZI, MŁE.) 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. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MŁE, może zawierać: RYB, OZI, MŁE.) 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 Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MŁE, może zawierać: RYB, OZI, MŁE.) Rzodkiew biała plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MŁE, 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 (MŁE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MŁE, może zawierać: RYB, OZI, MŁE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MŁE, 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 (MŁE.) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MŁE, może zawierać: RYB, OZI, MŁE.)
II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MŁE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MŁE, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	
Obiad	Wielowarzywna 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 budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MŁE.) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * (bez kalafiora) 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MŁE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Mus z jabłek prażonych 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MŁE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * (bez mleka, bez kalafiora) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Ryż na sypko 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * (bez kalafiora) 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MŁE.) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 100 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MŁE.) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 100 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MŁE.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna 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 jabłek prażonych 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MŁE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MŁE.)			Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MŁE.)	
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.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR.) Pomidor 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR.) Pomidor 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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Buraczki gotowane 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 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.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR.) Pomidor 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	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 Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2504.53 kcal; Białko ogółem: 90.90 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 411.05 g; W tym cukry: 157.01 g; Błonnik pok.: 16.51 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2404.73 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 48.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 411.70 g; W tym cukry: 157.83 g; Błonnik pok.: 14.53 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 1980.53 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 46.57 g; Kw. tł. nasy.: 8.06 g; Węglowodany ogółem: 301.03 g; W tym cukry: 56.85 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 1943.29 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 261.06 g; W tym cukry: 37.78 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2080.08 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 267.83 g; W tym cukry: 38.33 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2098.14 kcal; Białko ogółem: 103.54 g; Tłuszcz: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 275.10 g; W tym cukry: 42.78 g; Błonnik pok.: 50.25 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2496.32 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 75.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 357.80 g; W tym cukry: 83.14 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2618.46 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz: 73.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 425.46 g; W tym cukry: 156.51 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 8.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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 przyswajalnych węgli 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	
2025-11-04 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron 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 Filet z kurczaka gotowany 60 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron 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>) Hummus z ciecierzycy. 100 g Pomidorki koktajlowe 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Słupki z marchewki 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 30 g		
	Obiad	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)			Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE,</u>)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 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 20 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 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 Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE,</u>) Ogórki kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Sałata 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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g 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 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt drobiowy, drobny, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa z indyka-produkt drobiowy, drobny, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		
	Wartość energetyczna: 2436.05 kcal; Białko ogółem: 105.81 g; Tłuszcz: 71.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 355.14 g; W tym cukry: 58.87 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2339.85 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 356.47 g; W tym cukry: 60.01 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2325.93 kcal; Białko ogółem: 119.66 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tł. nasy.: 11.09 g; Węglowodany ogółem: 352.08 g; W tym cukry: 48.98 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2132.23 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 287.25 g; W tym cukry: 30.32 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2042.49 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 278.47 g; W tym cukry: 30.30 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2500.47 kcal; Białko ogółem: 107.33 g; Tłuszcz: 107.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 300.70 g; W tym cukry: 33.97 g; Błonnik pok.: 49.20 g; Sól: 12.55 g;	Wartość energetyczna: 2851.24 kcal; Białko ogółem: 121.11 g; Tłuszcz: 88.06 g; Kw. tł. nasy.: 40.03 g; Węglowodany ogółem: 407.26 g; W tym cukry: 79.33 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2685.20 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz: 108.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 357.56 g; W tym cukry: 66.97 g; Błonnik pok.: 37.96 g; Sól: 6.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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	
2025-11-05 środa	Śniadanie	Ryż 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 , Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE , 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, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na napoju sojowym 300 ml (SOJ , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż 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 , Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż 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 , Paszet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) 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 Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: 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, parzona z wodą dodaną. 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszet sojowy z pomidorami 30 g (SOJ, GOR.) Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. , Masło extra 82% 10 g (MLE , Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 30 g		
2025-11-05 środa	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie w 100 g (GLU PSZ , Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml			Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE ,)		
2025-11-05 środa	Kolacja	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 , Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE , Piers 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 sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 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 Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE , Piers 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 sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 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 Schab gotowany 60 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE , Piers 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 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 Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE , mielona Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 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 z koperkiem 80 g (MLE , Piers 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 sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt Cukier 5g (saszetka) 1 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 , Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE , Piers 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 sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ , Masło extra 82% 15 g (MLE , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE , Słupki z marchewki 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	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	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2081.91 kcal; Białko ogółem: 103.27 g; Tłuszcz: 46.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 317.80 g; W tym cukry: 58.49 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 1987.71 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; Tłuszcz: 33.56 g; Kw. tł. nasy.: 11.27 g; Węglowodany ogółem: 319.27 g; W tym cukry: 59.75 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 1971.32 kcal; Białko ogółem: 109.99 g; Tłuszcz: 35.10 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 308.66 g; W tym cukry: 55.85 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 1938.47 kcal; Białko ogółem: 100.08 g; Tłuszcz: 51.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 287.55 g; W tym cukry: 36.81 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2114.70 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz: 71.95 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 269.27 g; W tym cukry: 38.19 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 1898.73 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 55.33 g; Kw. tł. nasy.: 12.12 g; Węglowodany ogółem: 376.25 g; W tym cukry: 38.19 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2495.79 kcal; Białko ogółem: 116.42 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; Węglowodany ogółem: 339.67 g; W tym cukry: 62.71 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2572.59 kcal; Białko ogółem: 75.57 g; Tłuszcz: 105.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 339.67 g; W tym cukry: 62.71 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 9.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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	
2025-11-06 czwartek	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) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Dżem 25 g 1 szt 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE) Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Salata 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 Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 30 g		
	Obiad	Zupa krem z białych warzyw + 400 g (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Zupa krem z białych warzyw + 400 g (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z białych warzyw + 400 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z białych warzyw + 400 g (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z białych warzyw + 400 g (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z białych warzyw + 400 g (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna 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) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g (SOJ.) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) 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) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) 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) Pasztet z cieliczycy konserwowej 100 g (JAJ.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Salata zielona 10 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 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 z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z cieliczycy 60 g (JAJ.) Pomidor 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2526.35 kcal; Białko ogółem: 104.14 g; Tłuszcz: 90.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 337.13 g; W tym cukry: 65.02 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2464.67 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz: 75.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 348.40 g; W tym cukry: 54.47 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 2519.67 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 77.93 g; Kw. tł. nasy.: 10.40 g; Węglowodany ogółem: 368.74 g; W tym cukry: 62.84 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2169.08 kcal; Białko ogółem: 103.12 g; Tłuszcz: 77.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 280.36 g; W tym cukry: 27.86 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 13.57 g;	Wartość energetyczna: 2014.59 kcal; Białko ogółem: 94.41 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 257.34 g; W tym cukry: 27.16 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 13.04 g;	Wartość energetyczna: 2317.11 kcal; Białko ogółem: 101.63 g; Tłuszcz: 96.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 278.88 g; W tym cukry: 33.77 g; Błonnik pok.: 49.30 g; Sól: 13.96 g;	Wartość energetyczna: 2850.93 kcal; Białko ogółem: 123.60 g; Tłuszcz: 101.14 g; Kw. tł. nasy.: 41.32 g; Węglowodany ogółem: 375.92 g; W tym cukry: 67.88 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 12.82 g;	Wartość energetyczna: 3044.00 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 140.10 g; Kw. tł. nasy.: 62.53 g; Węglowodany ogółem: 364.32 g; W tym cukry: 69.08 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 11.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-07 piątek	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,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (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 Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Śliwka 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN			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,) Pomidor 30 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,) 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	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB,) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB,) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB,) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB,) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL,) Pulpet rybny (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 400 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB,) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB,) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,)	
Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE,) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Filet z kurczaka gotowany 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Dynam 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 Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Filet z kurczaka gotowany 20 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mielona Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE,) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE,) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
				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, MLE, może zawierać: 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) 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, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Ogórek kiszony 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
PN								
	Wartość energetyczna: 2145.11 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 59.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 319.67 g; W tym cukry: 81.67 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2167.98 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 51.86 g; Kw. tł. nasy.: 12.12 g; Węglowodany ogółem: 325.87 g; W tym cukry: 81.92 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 1988.22 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 37.73 g; Kw. tł. nasy.: 7.17 g; Węglowodany ogółem: 314.66 g; W tym cukry: 69.92 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 1809.95 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 48.88 g; Kw. tł. nasy.: 8.92 g; Węglowodany ogółem: 258.39 g; W tym cukry: 31.94 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 1854.59 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 54.62 g; Kw. tł. nasy.: 11.41 g; Węglowodany ogółem: 262.85 g; W tym cukry: 31.80 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 1780.79 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 11.48 g; Węglowodany ogółem: 237.37 g; W tym cukry: 36.95 g; Błonnik pok.: 37.81 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2455.81 kcal; Białko ogółem: 110.12 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 356.57 g; W tym cukry: 82.81 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2130.20 kcal; Białko ogółem: 92.03 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 302.86 g; W tym cukry: 71.31 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 8.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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 Vegetariańska	
2025-11-08 sobota	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% 15g (MLE ,) 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 Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ. ,) 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 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 Banan 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 z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 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 (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.) Pasta z brokuła * 100 g Sałata lodowa 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ. ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Pasta z brokuła * 100 g Sałata lodowa 10 g Gruszka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ. ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE ,) 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.) Rzodkiew biała 100 g Sałata lodowa 10 g Gruszka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ. ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE ,) Ser żółty 50g (MLE ,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ. ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE ,) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (MLE ,) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE ,) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE ,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE ,) Pomidor 30 g		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL. ,) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL. ,) Kluski śląskie* 180 g (JAJ ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL. ,) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL. ,) Kluski śląskie* 180 g (JAJ ,) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (SEL. ,) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL. ,) Kluski śląskie* 180 g (JAJ ,) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL. ,) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL. ,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ. ,) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL. ,) Mięso drobiowe mielone w sosie w 100 g (GLU PSZ. ,) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE ,) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL. ,) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL. ,) Kasza gryczana 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR. ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL. ,) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL. ,) Kluski śląskie* 180 g (JAJ ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL. ,) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (GLU PSZ, SEL. ,) Kluski śląskie* 180 g (JAJ ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)						Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE ,)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15g (MLE ,) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g (SEL ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g (SEL ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20g Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g (SEL ,) Cukinia pieczona z olejem * 100g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g (SEL ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100g Sałata zielona 10g 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 60g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT. ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100g (SEL ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15g (MLE ,) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100g (SEL ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15g (MLE ,) Sałatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE ,) Dżem 25g 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 50g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30g (SOJ ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 30g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 30g	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE ,) Dżem 25g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2654.90 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 94.82 g; Kw. tł. nasy.: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 379.15 g; W tym cukry: 96.22 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2467.19 kcal; Białko ogółem: 88.02 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 379.62 g; W tym cukry: 100.93 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2445.17 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz: 76.91 g; Kw. tł. nasy.: 13.90 g; Węglowodany ogółem: 364.44 g; W tym cukry: 88.37 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2345.54 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 92.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 295.82 g; W tym cukry: 53.29 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2243.56 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz: 82.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 283.88 g; W tym cukry: 50.85 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2278.96 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 90.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 288.59 g; W tym cukry: 54.64 g; Błonnik pok.: 43.44 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 3072.69 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 109.79 g; Kw. tł. nasy.: 41.67 g; Węglowodany ogółem: 433.96 g; W tym cukry: 109.16 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2796.28 kcal; Białko ogółem: 80.86 g; Tłuszcz: 107.27 g; Kw. tł. nasy.: 43.93 g; Węglowodany ogółem: 392.59 g; W tym cukry: 95.99 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 5.50 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ORŁ 2 Łatwostrawna	W-wa- ORŁ 3 Łatwostrawna z ogr.łuszczu	W-wa- ORŁ 3/ML Łatwostrawna z ogr.łuszczu bezmleczna	W-wa- ORŁ 6/3 Z ogr.łatwo przys węgl i z ogr.łuszczów (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 (MŁE ,) 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 (MŁE ,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ, MŁE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MŁE ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MŁE ,) 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, MŁE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORŻ ,) 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 Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Dymna z wody 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ, MŁE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ. ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ, MŁE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR. ,) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MŁE, GLU ŻYT, GLU JECZ. ,)	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, MŁE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR. ,) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MŁE ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MŁE ,) 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 (MŁE ,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ, MŁE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR. ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Jabłko 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MŁE ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MŁE ,) 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 (MŁE ,) Hummus z ciecierzycy 100 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MŁE ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
II ŚN				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, 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, MŁE, SEL, GOR. ,) 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 (MŁE ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Pomidor 30 g	
Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL. ,) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ ,) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL. ,) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ ,) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL. ,) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL. ,) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL. ,) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ ,) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MŁE ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL. ,) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL. ,) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ ,) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL. ,) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 300 g (JAJ, MŁE, SEL. ,) Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL. ,) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MŁE ,)							
Kolacja	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MŁE ,) Twaróg półtłusty 80 g (MŁE ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 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 Twaróg półtłusty 80 g (MŁE ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 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 Marchew gotowana z olejem* 100 g Filet z kurczaka gotowany 60 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 Twaróg półtłusty 80 g (MŁE ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 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 Twarożek 80 g (MŁE ,) mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 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 Twaróg półtłusty 80 g (MŁE ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MŁE ,) Twaróg półtłusty 80 g (MŁE ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 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 (MŁE ,) Twarożek z koperkiem 100 g (MŁE ,) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MŁE, S02. ,)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Sałata zielona 10 g	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, MŁE, 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, MŁE, SEL, GOR. ,) Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR. ,) Rzepa biała 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MŁE, S02. ,)	
	Wartość energetyczna: 2436.66 kcal; Białko ogółem: 121.93 g; Tłuszcz: 76.75 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 318.89 g; W tym cukry: 65.26 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2427.94 kcal; Białko ogółem: 117.60 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 334.93 g; W tym cukry: 71.84 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2311.01 kcal; Białko ogółem: 119.21 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.16 g; Węglowodany ogółem: 328.09 g; W tym cukry: 70.18 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2278.73 kcal; Białko ogółem: 117.34 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 290.60 g; W tym cukry: 50.67 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2283.51 kcal; Białko ogółem: 108.06 g; Tłuszcz: 82.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 291.53 g; W tym cukry: 51.06 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2217.10 kcal; Białko ogółem: 119.56 g; Tłuszcz: 76.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 281.39 g; W tym cukry: 59.54 g; Błonnik pok.: 43.77 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2790.65 kcal; Białko ogółem: 136.69 g; Tłuszcz: 93.57 g; Kw. tł. nasy.: 39.17 g; Węglowodany ogółem: 355.79 g; W tym cukry: 66.23 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2366.40 kcal; Białko ogółem: 83.86 g; Tłuszcz: 80.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 335.21 g; W tym cukry: 83.08 g; Błonnik pok.: 35.34 g; Sól: 5.48 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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