

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-16 do dnia 2025-03-25 KUCHNIA WARSZAWA WIML**

|                      |           | W-wa- ŻIW 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-16 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Rzodkiew biała plastry 40 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) |
|                      | II ŚN     | Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos własny 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                     | Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos własny 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                     |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                     |
|                      | PN        | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2138.80 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 306.13 g; W tym cukry: 61.53 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 6.46 g;                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2238.63 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 318.19 g; W tym cukry: 66.85 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 6.83 g;                                                                                                                                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-16 do dnia 2025-03-25 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                            |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-17<br>poniedziałek | Śniadanie | W-wa- ŻIW 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                            |           | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                       |
|                            | II ŚN     | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                            | Obiad     | Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                         | Dyniowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                   |
|                            |           | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                            | PN        | Pomarańcza 1 szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                            |           | Wartość energetyczna: 2482.83 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; Tłuszcz: 70.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 378.57 g; W tym cukry: 112.31 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 8.03 g;                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2154.60 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 340.78 g; W tym cukry: 89.19 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 7.05 g;                                                                                                                                                                                  |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-16 do dnia 2025-03-25 KUCHNIA WARSZAWA WIML**

|                   |           | W-wa- ŻIW 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-18 wtorek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE,</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b></u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE,</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b></u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                   | II ŚN     | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Obiad     | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b></u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Sos meksykański z fasolą 80 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                         | Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b></u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Sos własny () 80 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki gotowane b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                              |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twarożek 100 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Rzodkiew biała plastry 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twarożek 100 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                             |
|                   | PN        | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2169.76 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 302.54 g; W tym cukry: 48.03 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 7.30 g;                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2166.34 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 310.68 g; W tym cukry: 54.28 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 6.75 g;                                                                                                                                                                                                       |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-16 do dnia 2025-03-25 KUCHNIA WARSZAWA WIML**

|                  |           | W-wa- ŻIW 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-19 środa | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ</u></b> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml |
|                  | II ŚN     | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                  | Obiad     | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL</u></b> )<br>Kotlet pożarski-drobiowy 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                     | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL</u></b> )<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ</u></b> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                          |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b><u>RYB, SEL</u></b> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b><u>RYB, SEL</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml                                         |
|                  | PN        | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2250.98 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 326.85 g; W tym cukry: 57.73 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 6.60 g;                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1988.95 kcal; Białko ogółem: 80.85 g; Tłuszcz: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 311.43 g; W tym cukry: 57.65 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 5.67 g;                                                                                                                                                                               |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-16 do dnia 2025-03-25 KUCHNIA WARSZAWA WIML**

|                     |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-20 czwartek | Śniadanie | W-wa- ŻIW 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                     |           | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml                                                                  | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml                                                              |
|                     | II ŚN     | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Fasolka po bretońsku 250 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g ( <b><u>GOR.</u></b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                         | Ziemniaczana * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <b><u>SEL, GLU JECZ.</u></b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                             |
|                     |           | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Sałatka jarzynowa* 100 g ( <b><u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml | Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml |
|                     | PN        | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2331.73 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 338.87 g; W tym cukry: 47.11 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 9.82 g;                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2399.13 kcal; Białko ogółem: 100.04 g; Tłuszcz: 79.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 335.06 g; W tym cukry: 52.42 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 6.88 g;                                                                                                                                                                                                                                                         |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-16 do dnia 2025-03-25 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |           | W-wa- ŻIW 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2025-03-21 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Rzodkiew biała plastry 40 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                   | II ŚN     | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   | Obiad     | Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kotlet z ryby (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                 | Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Dynia z wody 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                               |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                              |
|                   | PN        | Mandarynka 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2175.96 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 74.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 289.04 g; W tym cukry: 47.01 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 5.90 g;                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2049.19 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 280.39 g; W tym cukry: 49.50 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 6.51 g;                                                                                                                                                      |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-16 do dnia 2025-03-25 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-22 sobota | Śniadanie | W-wa- ŻIW 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |           | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u><b>MLE, GLU JECZ.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u><b>MLE, GLU JECZ.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                   | II ŚN     | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u><b>MLE, SEL.</b></u> )<br>Gulasz wieprzowy 120 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Paszтет z soczewicy * 100 g ( <u><b>JAJ.</b></u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u><b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b></u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                            |
|                   | PN        | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2253.09 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 323.04 g; W tym cukry: 57.26 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 7.70 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1977.04 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 287.35 g; W tym cukry: 57.07 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 8.51 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-16 do dnia 2025-03-25 KUCHNIA WARSZAWA WIML**

|                      |           | W-wa- ŻIW 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-23 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Rzodkiew biała plastry 40 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) |
|                      | II ŚN     | Galaretką jogurtową o smaku truskawkowym 200 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                      |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                          |
|                      | PN        | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2285.13 kcal; Białko ogółem: 112.85 g; Tłuszcz: 85.96 g; Kw. tł. nasy.: 35.53 g; Węglowodany ogółem: 276.82 g; W tym cukry: 38.31 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 8.11 g;                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2189.10 kcal; Białko ogółem: 119.57 g; Tłuszcz: 68.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 282.91 g; W tym cukry: 43.69 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 7.34 g;                                                                                                                      |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-16 do dnia 2025-03-25 KUCHNIA WARSZAWA WIML**

|                          |           | W-wa- ŻIW 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-24, poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b><u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b><u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                          | II ŚN     | Podpłomyki b/c 20 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                          | Obiad     | Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u></b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                          | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                     |
|                          | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> )<br>Rzodkiew biała plastry 40 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                           |
|                          | PN        | Pomarańcza 1 szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                          |           | Wartość energetyczna: 2104.33 kcal; Białko ogółem: 77.97 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 325.96 g; W tym cukry: 86.14 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 7.06 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2031.89 kcal; Białko ogółem: 76.88 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 328.79 g; W tym cukry: 86.22 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 6.31 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-16 do dnia 2025-03-25 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |           | W-wa- ŻIW 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2025-03-25 wtorek | Śniadanie | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                   | II ŚN     | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Obiad     | Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kotlet mielony wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                        | Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                             |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL,</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                   |
|                   | PN        | Mandarynka 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2712.79 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 114.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 332.61 g; W tym cukry: 41.44 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 9.46 g;                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2175.42 kcal; Białko ogółem: 103.88 g; Tłuszcz: 62.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 312.20 g; W tym cukry: 43.04 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 6.88 g;                                                                                                                                                                                                                                                                |

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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