

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-24 do dnia 2025-08-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML**

|                     |           | W-wa- ŻIW 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-24 czwartek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, 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>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ,</u></b> )<br>Ogórek świeży 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml             | Zacierka na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, 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>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ,</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                   |
|                     | II ŚN     | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Risotto z mięs drob i warzywami* 400 g ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Sałata lodowa z jogurtem 130 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                             | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<br>Risotto z mięs drob i warzywami* 400 g ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Sałata lodowa z jogurtem 130 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<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>Pierś 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 z olejem* 100 g ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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>Pierś 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 z olejem* 100 g ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                     | PN        | Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2208.00 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 313.11 g; W tym cukry: 49.56 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 7.60 g;                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2208.02 kcal; Białko ogółem: 90.55 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 315.81 g; W tym cukry: 48.98 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 7.56 g;                                                                                                                                                                                                                                                        |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-24 do dnia 2025-08-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML**

|                   |           | W-wa- ŻIW 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-25 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, 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>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, 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>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                   | II ŚN     | Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Obiad     | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u></b> )<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                                                                                                       | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u></b> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<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>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 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>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                        |
|                   | PN        | Arbuz 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2111.04 kcal; Białko ogółem: 94.58 g; Tłuszcz: 67.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 292.39 g; W tym cukry: 65.39 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 5.64 g;                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2011.21 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 287.68 g; W tym cukry: 60.55 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 5.85 g;                                                                                                                                                                                     |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-24 do dnia 2025-08-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                   |           | W-wa- ŻIW 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-26 sobota | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml ( <u><b>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>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 | Ryż na mleku 300 ml ( <u><b>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>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     | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Obiad     | Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 120 g ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> )<br>Kasza bulgur 200 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                    | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u><b>MLE, SEL,</b></u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 120 g ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> )<br>Kasza bulgur 200 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 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>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>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>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: 2292.03 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 69.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 329.98 g; W tym cukry: 58.70 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 8.08 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2165.11 kcal; Białko ogółem: 89.07 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 313.03 g; W tym cukry: 59.91 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sól: 7.77 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-24 do dnia 2025-08-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML**

|                      |           | W-wa- ŻIW 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-27 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b><u>MLE,</u></b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b><u>MLE,</u></b> ) |
|                      | II ŚN     | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                  | Rosół z makaronem * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<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 ( <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>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 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>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                      |
|                      | PN        | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2183.10 kcal; Białko ogółem: 116.71 g; Tłuszcz: 80.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 259.41 g; W tym cukry: 44.78 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 7.98 g;                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2125.90 kcal; Białko ogółem: 119.85 g; Tłuszcz: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 257.58 g; W tym cukry: 40.93 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 8.37 g;                                                                                                                                                                                                                     |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-24 do dnia 2025-08-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML**

|                         |           | W-wa- ŻIW 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-28 poniedziałek | Śniadanie | Płatki kukurydziane 30 g<br>Mleko 250 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>Schab Maryny- wędzonka<br>wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b><u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u></b> )<br>Ogórek świeży 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki kukurydziane 30 g<br>Mleko 250 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>Schab Maryny- wędzonka<br>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>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                         | II ŚN     | Podplomyki b/c 20 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                         | Obiad     | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Pierogi z serem - chłodzone 250 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u></b> )<br>Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                             | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<br>Pierogi z serem - chłodzone 250 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, 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>Pomidor 60 g<br>Sałata 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>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                |
|                         | PN        | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2287.92 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 370.50 g; W tym cukry: 100.21 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 6.89 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2280.33 kcal; Białko ogółem: 85.92 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 372.60 g; W tym cukry: 99.12 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 6.61 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-24 do dnia 2025-08-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML**

|                   |           | W-wa- ŻiW 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- ŻiW 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-29 wtorek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU JĘCZ.</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>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ.</u></b> )<br>Rzodkiew biała rozdrobniona 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU JĘCZ.</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>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                   | II ŚN     | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Obiad     | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                               | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Marchew gotowana z olejem* 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>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                         | Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                     |
|                   | PN        | Nektarynka 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2004.67 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 61.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 276.58 g; W tym cukry: 67.11 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 7.31 g;                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2035.70 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 284.63 g; W tym cukry: 71.49 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 7.04 g;                                                                                                                                                                                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-24 do dnia 2025-08-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                  |           | W-wa- ŻIW 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-30 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</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>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>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</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>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>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                  | II ŚN     | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                  | Obiad     | Kapuśniak z kapusty młodej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                         | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 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>Paprykarz szczeciński 100 g ( <u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JĘCZ,</u> )<br>Ogórek świeży 60 g<br>Sałata 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>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                         |
|                  | PN        | Melon 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2440.73 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz: 83.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 338.51 g; W tym cukry: 50.50 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 9.76 g;                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2319.58 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 69.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 335.74 g; W tym cukry: 47.20 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 9.29 g;                                                                                                                                                                                                                                              |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-24 do dnia 2025-08-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML**

|                     |           | W-wa- ŻIW 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-31 czwartek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, 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>Pierś 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>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, 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>Pierś 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>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                     | II ŚN     | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                     | Obiad     | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<br>Makaron 250 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka 150 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                        | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<br>Makaron 250 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>Paszтет z fasoli* 90 g ( <b><u>JAJ,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Sałatka wiosenna 70 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u></b> )<br>Sałatka wiosenna - diety 70 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                              |
|                     | PN        | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2367.93 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 71.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 357.41 g; W tym cukry: 60.23 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 5.77 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2158.86 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 324.38 g; W tym cukry: 53.67 g; Błonnik pok.: 18.90 g; Sól: 7.44 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-24 do dnia 2025-08-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML**

|                   |           | W-wa- ŻIW 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-01 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, 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>Twarożek 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, 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>Twarożek 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                   | II ŚN     | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Obiad     | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b><u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u></b> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b><u>RYB,</u></b> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                         | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b><u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u></b> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b><u>RYB,</u></b> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Warzywa po grecku* 200 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<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>Pomidor 60 g<br>Sałata 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>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                  |
|                   | PN        | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   |           | Wartość energetyczna: 1978.78 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 275.99 g; W tym cukry: 47.54 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 5.52 g;                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2014.92 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 290.58 g; W tym cukry: 51.72 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 5.68 g;                                                                                                                                                                       |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-24 do dnia 2025-08-02 KUCHNIA WARSZAWA WIML**

|                   |           | W-wa- ŻIW 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-02 sobota | 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>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>Ogórek świeży 60 g<br>Sałata 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>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                   | II ŚN     | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                      | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<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 ( <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>Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 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>Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                |
|                   | PN        | Arbuz 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   |           | Wartość energetyczna: 1971.06 kcal; Białko ogółem: 74.75 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 298.80 g; W tym cukry: 53.76 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 8.98 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 1985.93 kcal; Białko ogółem: 81.69 g; Tłuszcz: 52.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 307.45 g; W tym cukry: 59.54 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 8.71 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,