

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-02 do dnia 2025-09-11 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna
2025-09-02 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański z fasolą 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z pora i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała plastry 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2194.44 kcal; Białko ogółem: 102.95 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 314.98 g; W tym cukry: 68.85 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2199.34 kcal; Białko ogółem: 102.06 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 320.73 g; W tym cukry: 76.93 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 6.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-02 do dnia 2025-09-11 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna
2025-09-03 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	PN	Brzoskwinia 150 g	
		Wartość energetyczna: 2244.96 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 304.40 g; W tym cukry: 40.57 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 1976.21 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 56.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 287.24 g; W tym cukry: 38.93 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 6.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-02 do dnia 2025-09-11 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna
2025-09-04 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Fasolka po bretońsku 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
	PN	Melon 150 g	
		Wartość energetyczna: 2396.78 kcal; Białko ogółem: 88.66 g; Tłuszcz: 79.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 348.00 g; W tym cukry: 51.47 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2534.74 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 89.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 344.86 g; W tym cukry: 55.98 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 7.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-02 do dnia 2025-09-11 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna
2025-09-05 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała plastry 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g 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>) Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Arbuz 150 g	
		Wartość energetyczna: 2130.64 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 69.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 295.44 g; W tym cukry: 54.95 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2104.76 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 293.88 g; W tym cukry: 57.04 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 5.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-02 do dnia 2025-09-11 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna
2025-09-06 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2304.09 kcal; Białko ogółem: 90.14 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 338.70 g; W tym cukry: 78.03 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2023.24 kcal; Białko ogółem: 85.79 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 301.66 g; W tym cukry: 76.55 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 8.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-02 do dnia 2025-09-11 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna
2025-09-07 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzodkiew biała plastry 40 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2334.30 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 91.63 g; Kw. tł. nasy.: 36.08 g; Węglowodany ogółem: 276.69 g; W tym cukry: 35.51 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2229.10 kcal; Białko ogółem: 110.86 g; Tłuszcz: 72.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 293.07 g; W tym cukry: 40.10 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 7.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-02 do dnia 2025-09-11 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna
2025-09-08 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty młodej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Rzodkiew biała plastry 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Śliwka 150 g	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 1931.68 kcal; Białko ogółem: 63.30 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 299.92 g; W tym cukry: 51.53 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 1845.59 kcal; Białko ogółem: 61.29 g; Tłuszcz: 49.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 299.84 g; W tym cukry: 49.94 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 6.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-02 do dnia 2025-09-11 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna
2025-09-09 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g 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>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2540.48 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 85.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 352.62 g; W tym cukry: 58.55 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2190.54 kcal; Białko ogółem: 102.17 g; Tłuszcz: 62.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 316.53 g; W tym cukry: 59.14 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 6.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-02 do dnia 2025-09-11 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna
2025-09-10 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata lodowa z kefirem 130 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Brzoskwinia 150 g	
		Wartość energetyczna: 1990.38 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 286.78 g; W tym cukry: 63.45 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 1993.07 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz: 55.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 286.98 g; W tym cukry: 61.69 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sól: 6.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-02 do dnia 2025-09-11 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna
2025-09-11 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łazanki z kapustą i kielbasą 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy * 100 g (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Melon 150 g	
		Wartość energetyczna: 2584.10 kcal; Białko ogółem: 92.31 g; Tłuszcz: 100.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 339.33 g; W tym cukry: 67.45 g; Błonnik pok.: 37.42 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2235.40 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 328.12 g; W tym cukry: 61.84 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 8.61 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,