

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-04 do dnia 2025-02-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna
2025-02-04 wtorek	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> ) Ogórek kiszony 60 g Salata 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% t 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Dyńia 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 Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SÓJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 60 g Salata 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 Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SÓJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2051.74 kcal; Białko ogółem: 95.06 g; Tłuszcz: 59.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 295.77 g; W tym cukry: 37.29 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2072.13 kcal; Białko ogółem: 96.05 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 305.59 g; W tym cukry: 48.44 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 6.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-04 do dnia 2025-02-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna
2025-02-05 środa	Śniadanie	Platki 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ćwikła z jabłkiem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ćwikła z jabłkiem 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 Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata 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 Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mandarynka 150 g	
		Wartość energetyczna: 2595.23 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 95.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 341.57 g; W tym cukry: 45.62 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2093.06 kcal; Białko ogółem: 90.29 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 318.11 g; W tym cukry: 48.31 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 7.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-04 do dnia 2025-02-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna
2025-02-06 czwartek	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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Ogórek kiszony 60 g Salata 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 200 g ( <u>JAJ,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Risotto z mięs drob i warzywami* 400 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 150 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 Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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 Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2215.27 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 323.57 g; W tym cukry: 54.73 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2157.34 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 63.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 319.86 g; W tym cukry: 53.72 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 7.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-04 do dnia 2025-02-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna
2025-02-07 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 60 g Salata 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE,</u> )	
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba smażona (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	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g 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 Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g ( <u>RYB, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Salata 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 koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2225.71 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 314.52 g; W tym cukry: 75.13 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2103.68 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 58.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 310.20 g; W tym cukry: 70.58 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 5.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-04 do dnia 2025-02-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna
2025-02-08 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% t 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Rzodkiew biała plastry 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Banan 150 g		
		Wartość energetyczna: 2245.26 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 69.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 325.94 g; W tym cukry: 58.12 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2118.34 kcal; Białko ogółem: 87.98 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 308.99 g; W tym cukry: 59.33 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 7.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-04 do dnia 2025-02-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna
2025-02-09, 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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 60 g Salata 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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g ( <u>MLE.</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 Coleslaw (bez mleka) b/c 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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Salata 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 i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2317.49 kcal; Białko ogółem: 115.98 g; Tłuszcz: 82.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 288.56 g; W tym cukry: 52.09 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 7.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-04 do dnia 2025-02-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna
2025-02-10, poniedziałek	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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Ogórek kiszony 60 g Salata 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 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 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 Piersz 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 Salata 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 Piersz 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2069.98 kcal; Białko ogółem: 82.94 g; Tłuszcz: 47.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 341.58 g; W tym cukry: 97.05 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2067.19 kcal; Białko ogółem: 81.02 g; Tłuszcz: 46.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 345.03 g; W tym cukry: 97.25 g; Błonnik pok.: 18.82 g; Sól: 7.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-04 do dnia 2025-02-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna
2025-02-11 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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> ) Rzodkiew biała rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	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 Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2032.59 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 287.10 g; W tym cukry: 75.04 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2065.77 kcal; Białko ogółem: 97.21 g; Tłuszcz: 62.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 295.54 g; W tym cukry: 79.56 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 6.03 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-04 do dnia 2025-02-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna
2025-02-12 środa	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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszanej* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2355.48 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 346.44 g; W tym cukry: 44.92 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2309.86 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 62.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 356.72 g; W tym cukry: 45.60 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 8.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-04 do dnia 2025-02-13 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna
2025-02-13 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb żytni razowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Piersz 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 Salata 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 Piersz 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka 150 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 fasoli* 90 g ( <u>JAJ,</u> ) Papryka świeża 60 g Salata 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 Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2383.30 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 360.43 g; W tym cukry: 61.94 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2165.30 kcal; Białko ogółem: 92.00 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 325.76 g; W tym cukry: 54.09 g; Błonnik pok.: 18.99 g; Sól: 7.39 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,