

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-31 do dnia 2026-04-09 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻIW ML Bezmleczna	W-wa- ŻIW GL Bezglutenowa	W-wa- ŻIW 6 z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻIW Malego dziecka /II rok życia	W-wa- ŻIW Wysokokaloryczna /Odżywcza	
2026-03-31 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 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 70 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Galaretką jogurtowa o smaku cytrynowym 200 g (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g		Galaretką o smaku cytrynowym 200 g Wafle ryżowe 30 g	Galaretką jogurtowa o smaku cytrynowym 200 g (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g	Galaretką jogurtowa o smaku cytrynowym 200 g (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Galaretką jogurtowa o smaku cytrynowym 100 g (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 20 g	Galaretką jogurtowa o smaku cytrynowym 200 g (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g
2026-03-31 wtorek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Dymia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, SO2</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Sos koperkowy *(bez glutenu, bez mleka) 80 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Dymia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU, JECZ.</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Jabłko 150 g Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)				
2026-03-31 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 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 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 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 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 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 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 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>) Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Jabłko 150 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g	Jabłko 150 g	Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)			
	Wartość energetyczna: 1979.22 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 47.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 309.49 g; W tym cukry: 40.04 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 1936.50 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 42.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 308.39 g; W tym cukry: 48.28 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 1959.14 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 47.61 g; Kw. tł. nasy.: 13.57 g; Węglowodany ogółem: 298.10 g; W tym cukry: 24.30 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 1935.77 kcal; Białko ogółem: 83.41 g; Tłuszcz: 53.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 292.74 g; W tym cukry: 40.97 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 3.46 g;	Wartość energetyczna: 2499.44 kcal; Białko ogółem: 112.20 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 370.75 g; W tym cukry: 44.74 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 1253.18 kcal; Białko ogółem: 65.91 g; Tłuszcz: 31.37 g; Kw. tł. nasy.: 9.44 g; Węglowodany ogółem: 183.43 g; W tym cukry: 36.29 g; Błonnik pok.: 13.63 g; Sól: 2.98 g;	Wartość energetyczna: 2750.48 kcal; Białko ogółem: 126.78 g; Tłuszcz: 69.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 413.16 g; W tym cukry: 54.23 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sól: 9.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-31 do dnia 2026-04-09 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻIW ML Bezmleczna	W-wa- ŻIW GL Bezglutenowa	W-wa- ŻIW 6 z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻIW Małego dziecka /II rok życia	W-wa- ŻIW Wysokokaloryczna /Odżywcza
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ) Ser mozzarella kulki 30 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ) Ser mozzarella kulki 30 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa drobowa kielbasa grubo rozrobiona 60 g Pomidor 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab gotowany 20 g Ser mozzarella kulki 30 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ) Ser mozzarella kulki 30 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ) Ser mozzarella kulki 20 g (MLE) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, z wodą dodaną. 60 g (SOJ) Ser mozzarella kulki 60 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)		Chrupki kukurydziane 20 g Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Ciasto drożdżowe b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE) Salata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Cwikla z jabłkiem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Cwikla z jabłkiem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Cwikla z jabłkiem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 300 ml (SEL) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (JAJ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Cwikla z jabłkiem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Cwikla z jabłkiem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 150 ml (GLU PSZ, SEL) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Cwikla z jabłkiem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Mandarynka 150 g Chrupki kukurydziane 20 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10 g		Chrupki kukurydziane 20 g Mandarynka 150 g
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE) Rzodkiew biała plastry 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Rzodkiew biała plastry 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE) Rzodkiew biała plastry 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE) Rzodkiew biała plastry 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Rzodkiew biała plastry 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN		Mandarynka 150 g		Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka zielonogórska- wędziona parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Salata zielona 10 g	Mandarynka 150 g	Pierogi z serem* 200 g (GLU PSZ, MLE) Mus z jabłek prażonych 80 g
	Wartość energetyczna: 2393.87 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 85.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.39 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g; W tym cukry: 58.44 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 1972.66 kcal; Białko ogółem: 88.06 g; Tłuszcz: 51.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 289.68 g; W tym cukry: 61.32 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2089.10 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 58.13 g; Kw. tł. nasy.: 12.57 g; Węglowodany ogółem: 314.54 g; W tym cukry: 51.83 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 1979.09 kcal; Białko ogółem: 81.28 g; Tłuszcz: 72.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 267.75 g; W tym cukry: 53.79 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 4.02 g;	Wartość energetyczna: 2799.91 kcal; Białko ogółem: 116.77 g; Tłuszcz: 95.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.25 g; Węglowodany ogółem: 367.38 g; W tym cukry: 48.62 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 1370.15 kcal; Białko ogółem: 64.21 g; Tłuszcz: 38.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 185.04 g; W tym cukry: 50.22 g; Błonnik pok.: 14.44 g; Sól: 3.82 g;	Wartość energetyczna: 3073.78 kcal; Białko ogółem: 146.45 g; Tłuszcz: 88.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 424.15 g; W tym cukry: 71.99 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 10.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-31 do dnia 2026-04-09 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Latwostrawna	W-wa- ŻIW ML Bezmleczna	W-wa- ŻIW GL Bezglutenowa	W-wa- ŻIW 6 z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻIW Malego dziecka /11 rok życia	W-wa- ŻIW Wysokokaloryczna /Odżywcza	
2026-04-02 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 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i cebuli 100 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 70 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Ogórek kiszony 70 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i cebuli 100 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 70 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 100 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 70 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 100 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 70 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ślupki z marchewki 20 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) * 300 g Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GLU ŻYT.</u>) * 300 g Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (<u>SEL</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) * 300 g Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Leczo z drobiem-dieta * 100 g Ryż na sypko 80 g Brokuł gotowany * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) * 300 g Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD			Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała plastry 20 g		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Parówki wieprzowo-cielece homogenizowane, wędzone, parzone 100 g (<u>GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GLU OW., GOR.</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ketchup 10 g (<u>SEL</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Parówki wieprzowo-cielece homogenizowane, wędzone, parzone 100 g (<u>GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GLU OW., GOR.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Benedyktynski wiewprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Parówki wieprzowo-cielece homogenizowane, wędzone, parzone 100 g (<u>GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GLU OW., GOR.</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ketchup 10 g (<u>SEL</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki wieprzowo-cielece homogenizowane, wędzone, parzone 60 g (<u>GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GLU OW.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany * 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ketchup 10 g (<u>SEL</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Parówki wieprzowo-cielece homogenizowane, wędzone, parzone 100 g (<u>GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GLU OW., GOR.</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ketchup 10 g (<u>SEL</u>)	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Schab Maryny- wędzonka wiewprzowa, parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Owsianka z jabłkami 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>)
	Wartość energetyczna: 2316.63 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 328.01 g; W tym cukry: 54.67 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2203.60 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 45.79 g; Kw. tł. nasy.: 12.87 g; Węglowodany ogółem: 320.83 g; W tym cukry: 55.12 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2168.36 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 12.87 g; Węglowodany ogółem: 342.37 g; W tym cukry: 66.10 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2110.67 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 311.97 g; W tym cukry: 50.76 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 4.01 g;	Wartość energetyczna: 2888.00 kcal; Białko ogółem: 110.69 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 408.44 g; W tym cukry: 72.30 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 13.00 g;	Wartość energetyczna: 1306.76 kcal; Białko ogółem: 55.04 g; Tłuszcz: 27.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.07 g; Węglowodany ogółem: 401.79 g; W tym cukry: 39.38 g; Błonnik pok.: 12.44 g; Sól: 3.85 g;	Wartość energetyczna: 2903.66 kcal; Białko ogółem: 115.83 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 401.79 g; W tym cukry: 91.31 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 11.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-31 do dnia 2026-04-09 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻIW ML Bezmleczna	W-wa- ŻIW GL Bezglutenowa	W-wa- ŻIW 6 z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻIW Małego dziecka /II rok życia	W-wa- ŻIW Wysokokaloryczna /Odżywcza	
2026-04-03 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 90 g (SOJ, GOR) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE) Pasztet sojowy z pomidorami 90 g (SOJ, GOR) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		II SN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g	Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ) Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) Salata zielona 10 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g	
Obiad	Krem z dyni i marchwi* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ) Ryba smażona (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi* () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Szcypak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi* (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ) Ryba smażona (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 80 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi* (bez mleka, bez glutenu) 300 ml (SEL) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) (bez glutenu) 80 g (JAJ, RYB) Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 80 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Grzanki pełnoziarniste () 20 g (GLU ŻYT) Ryba smażona (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi* 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Grzanki pszenne () 10 g (GLU PSZ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Szcypak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ) Ryba smażona (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD				Gruszka 150 g Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Rzodkiew biała plastry 20 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ) Gruszka 150 g		
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100g (JAJ, MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100g (JAJ, MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki (bez mleka) 100 g (JAJ) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100g (JAJ, MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100g (JAJ, MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50g (JAJ, MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100g (JAJ, MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Gruszka 150 g	Jabłko 150 g	Gruszka 150 g	Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Salata zielona 10 g	Jabłko 150 g	Knedle z truskawkami * 200 g (GLU PSZ) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE)	
	Wartość energetyczna: 2320.36 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 81.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 317.97 g; W tym cukry: 71.45 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2050.93 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 301.45 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2406.14 kcal; Białko ogółem: 80.58 g; Tłuszcz: 98.38 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 316.75 g; W tym cukry: 47.76 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2033.22 kcal; Białko ogółem: 82.54 g; Tłuszcz: 72.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 277.80 g; W tym cukry: 70.32 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 4.11 g;	Wartość energetyczna: 2936.81 kcal; Białko ogółem: 116.75 g; Tłuszcz: 110.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 386.39 g; W tym cukry: 53.60 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 1346.23 kcal; Białko ogółem: 62.36 g; Tłuszcz: 39.54 g; Kw. tł. nasy.: 11.00 g; Węglowodany ogółem: 195.44 g; W tym cukry: 57.38 g; Błonnik pok.: 16.92 g; Sól: 3.13 g;	Wartość energetyczna: 3085.17 kcal; Białko ogółem: 116.42 g; Tłuszcz: 109.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 431.54 g; W tym cukry: 76.66 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 10.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-31 do dnia 2026-04-09 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻIW ML Bezmleczna	W-wa- ŻIW GL Bezglutenowa	W-wa- ŻIW 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻIW Małego dziecka /II rok życia	W-wa- ŻIW Wysokokaloryczna /Odżywcza
2026-04-04 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1szt Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Mandarynka 150 g				Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Mandarynka 150 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Papryka świeża 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Mandarynka 150 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez glutenu) 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD					Wafle ryżowe 30 g Gruszka 150 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Pasztecik sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Gruszka 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 70 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 70 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 70 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 70 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną, 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 70 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g	Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Placki ziemniaczane 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2366.41 kcal; Białko ogółem: 82.63 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 370.12 g; W tym cukry: 97.66 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2219.40 kcal; Białko ogółem: 83.63 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 365.04 g; W tym cukry: 101.45 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sól: 3.76 g;	Wartość energetyczna: 2007.49 kcal; Białko ogółem: 51.42 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 10.84 g; Węglowodany ogółem: 320.45 g; W tym cukry: 84.07 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 1980.52 kcal; Białko ogółem: 52.38 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 13.67 g; Węglowodany ogółem: 319.84 g; W tym cukry: 99.04 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 2.46 g;	Wartość energetyczna: 2851.17 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz: 116.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 368.14 g; W tym cukry: 65.29 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 1432.26 kcal; Białko ogółem: 53.07 g; Tłuszcz: 28.23 g; Kw. tł. nasy.: 9.86 g; Węglowodany ogółem: 248.17 g; W tym cukry: 82.64 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.78 g;	Wartość energetyczna: 3053.06 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz: 101.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 436.06 g; W tym cukry: 117.10 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 6.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-31 do dnia 2026-04-09 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻIW ML Bezmleczna	W-wa- ŻIW GL Bezglutenowa	W-wa- ŻIW 6 z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻIW Małego dziecka /II rok życia	W-wa- ŻIW Wysokokaloryczna /Odżywcza	
2026-04-05 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 70 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 70 g Salata zielona 10 g Kakao z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 70 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 70 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 70 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
		II ŚN	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g Wafle ryżowe 30 g	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser zółty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 100 g (<u>MLE.</u>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
2026-04-05 niedziela	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Cwikła z chrzanem b/c 150 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 80 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Buraczki gotowane b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Buraczki gotowane b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (<u>SEJ.</u>) Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 80 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Cwikła z chrzanem b/c 150 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Cwikła z chrzanem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Cwikła z chrzanem b/c 150 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD			Jabłko 150 g Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Słupki z marchewki 20 g		Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u>) Jabłko 150 g	
2026-04-05 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 560 g (<u>SOJ.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Jabłko 150 g		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Jabłko 150 g	Kasza jaglana z jabłkiem 250 g	
		Wartość energetyczna: 2108.22 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 316.88 g; W tym cukry: 68.39 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2028.93 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; Tłuszcz: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 299.84 g; W tym cukry: 66.18 g; Błonnik pok.: 19.94 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 1948.65 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz: 50.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 296.53 g; W tym cukry: 36.41 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 1942.36 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.37 g; Węglowodany ogółem: 284.24 g; W tym cukry: 47.76 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 3.14 g;	Wartość energetyczna: 2663.67 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 85.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 379.72 g; W tym cukry: 70.92 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 12.76 g;	Wartość energetyczna: 1503.42 kcal; Białko ogółem: 75.79 g; Tłuszcz: 48.03 g; Kw. tł. nasy.: 11.66 g; Węglowodany ogółem: 200.12 g; W tym cukry: 60.17 g; Błonnik pok.: 13.32 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 3468.73 kcal; Białko ogółem: 207.21 g; Tłuszcz: 111.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 415.99 g; W tym cukry: 78.51 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 30.20 g;

	W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻIW ML Bezmleczna	W-wa- ŻIW GL Bezglutenowa	W-wa- ŻIW 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻIW Malego dziecka /III rok życia	W-wa- ŻIW Wysokokaloryczna /Odżywcza
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 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną, 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną, 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną, 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną, 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Banan 150 g		Chrupki kukurydziane 20 g Banan 150 g		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Banan 150 g	
Obiad	Rosół z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka Coleslaw z olejem (bez mleka) b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Dymia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka Coleslaw z olejem (bez mleka) b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Soferino (bez glutenu, bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka Coleslaw z olejem (bez mleka) b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka Coleslaw z olejem (bez mleka) b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Dymia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka Coleslaw z olejem (bez mleka) b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Paluszki słone 30 g (<u>GLU PSZ, GLU JECZ.</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawalków mięsa 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Rzodkiew biała plastry 20 g		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Paluszki słone 30 g (<u>GLU PSZ, GLU JECZ.</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 60 g Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2551.23 kcal; Białko ogółem: 111.29 g; Tłuszcz: 88.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 313.50 g; W tym cukry: 80.64 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2350.72 kcal; Białko ogółem: 111.83 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 311.72 g; W tym cukry: 81.55 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2330.97 kcal; Białko ogółem: 111.53 g; Tłuszcz: 86.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 299.34 g; W tym cukry: 59.24 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2372.61 kcal; Białko ogółem: 104.00 g; Tłuszcz: 91.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 299.76 g; W tym cukry: 76.66 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 3.10 g;	Wartość energetyczna: 3025.77 kcal; Białko ogółem: 136.89 g; Tłuszcz: 110.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 353.19 g; W tym cukry: 48.36 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 13.08 g;	Wartość energetyczna: 1731.73 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.08 g; Węglowodany ogółem: 215.64 g; W tym cukry: 70.77 g; Błonnik pok.: 15.55 g; Sól: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 3585.23 kcal; Białko ogółem: 152.54 g; Tłuszcz: 142.06 g; Kw. tł. nasy.: 56.83 g; Węglowodany ogółem: 409.68 g; W tym cukry: 84.88 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 10.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-31 do dnia 2026-04-09 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻIW ML Bezmleczna	W-wa- ŻIW GL Bezglutenowa	W-wa- ŻIW 6 z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻIW Malego dziecka /II rok życia	W-wa- ŻIW Wysokokaloryczna /Odżywcza
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 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała plastry 70 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Rzodkiew biała plastry 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Rzodkiew biała plastry 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała plastry 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SNI	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Słupki z marchewki 20 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z serem - chłodzone 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pierogi z serem - chłodzone 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wiewprzowy) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos piecarkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wiewprzowy) (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wiewprzowy) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos piecarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pierogi z serem - chłodzone 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 50 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z serem - chłodzone 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Pomarańcza 1 szt. 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Paszтет soczewicy * 50 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 20 g		Chrupki kukurydziane 20 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mix салат 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mix салат 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mix салат 10 g	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mix салат 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mix салат 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mix салат 10 g
	PN		Pomarańcza 1 szt. 1 szt		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos bazylowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
	Wartość energetyczna: 2345.32 kcal; Białko ogółem: 99.37 g; Tłuszcz: 50.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 385.54 g; W tym cukry: 81.91 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2288.17 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 375.87 g; W tym cukry: 80.82 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2029.49 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.83 g; Węglowodany ogółem: 323.59 g; W tym cukry: 60.73 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2051.50 kcal; Białko ogółem: 85.96 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 306.44 g; W tym cukry: 66.75 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 2.54 g;	Wartość energetyczna: 2722.19 kcal; Białko ogółem: 114.74 g; Tłuszcz: 80.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 400.08 g; W tym cukry: 72.56 g; Błonnik pok.: 40.40 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 1288.09 kcal; Białko ogółem: 54.66 g; Tłuszcz: 30.30 g; Kw. tł. nasy.: 10.39 g; Węglowodany ogółem: 206.32 g; W tym cukry: 56.56 g; Błonnik pok.: 14.75 g; Sól: 2.64 g;	Wartość energetyczna: 3359.78 kcal; Białko ogółem: 140.16 g; Tłuszcz: 88.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 514.54 g; W tym cukry: 84.85 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 8.80 g;

	W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻIW ML Bezmleczna	W-wa- ŻIW GL Bezglutenowa	W-wa- ŻIW 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻIW Małego dziecka /II rok życia	W-wa- ŻIW Wysokokaloryczna /Odżywcza	
2026-04-08 środa	Śniadanie	Platki kukurydziane- corn flakes 30 g (<u>GLU JECZ, może zawierać: SOJ, MLE.</u>) Mleko 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki kukurydziane- corn flakes 30 g (<u>GLU JECZ, może zawierać: SOJ, MLE.</u>) Mleko 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki kukurydziane 30 g Napój sojowy 250 g (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa drobowa kielbasa grubo rozrobiona 60 g Pomidorki koktajlowe 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki kukurydziane 30 g Mleko 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Pomidorki koktajlowe 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki kukurydziane- corn flakes 30 g (<u>GLU JECZ, może zawierać: SOJ, MLE.</u>) Mleko 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki kukurydziane- corn flakes 15 g (<u>GLU JECZ, może zawierać: SOJ, MLE.</u>) Mleko 120 ml (<u>MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki kukurydziane- corn flakes 30 g (<u>GLU JECZ, może zawierać: SOJ, MLE.</u>) Mleko 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Jabłko 150 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Wafle ryżowe 30 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Schab Maryny- wędzonka wędziona, parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała plasty 20 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	
2026-04-08 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kotlet mielony wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kotlet mielony wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (<u>SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 80 g Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu, bez mleka) 80 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kotlet mielony wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza bulgur 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kotlet mielony wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD			Jabłko 150 g Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
2026-04-08 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wędziona, parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Pierogi ze szpinakiem * 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Śmietana 18 % tł 30 g (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2256.61 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 327.91 g; W tym cukry: 41.56 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2033.07 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz: 46.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 323.97 g; W tym cukry: 43.63 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2277.08 kcal; Białko ogółem: 84.88 g; Tłuszcz: 61.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.89 g; Węglowodany ogółem: 355.66 g; W tym cukry: 60.80 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 1880.16 kcal; Białko ogółem: 81.08 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 292.75 g; W tym cukry: 41.40 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 4.18 g;	Wartość energetyczna: 2766.42 kcal; Białko ogółem: 115.88 g; Tłuszcz: 91.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 379.02 g; W tym cukry: 42.51 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sól: 14.34 g;	Wartość energetyczna: 1343.19 kcal; Białko ogółem: 64.26 g; Tłuszcz: 33.82 g; Kw. tł. nasy.: 8.23 g; Węglowodany ogółem: 203.05 g; W tym cukry: 33.19 g; Błonnik pok.: 13.84 g; Sól: 3.94 g;	Wartość energetyczna: 3054.97 kcal; Białko ogółem: 136.66 g; Tłuszcz: 84.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 445.65 g; W tym cukry: 76.46 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 12.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-31 do dnia 2026-04-09 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Latwostrawna	W-wa- ŻIW ML Bezmleczna	W-wa- ŻIW GL Bezglutenowa	W-wa- ŻIW 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻIW Małego dziecka /II rok życia	W-wa- ŻIW Wysokokaloryczna /Odżywcza	
2026-04-09 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 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 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 70 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 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 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Pomidor 70 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 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 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 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 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Ciasto drożdżowe 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)		Chrupki kukurydziane 20 g Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 20 g	Ciasto drożdżowe b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jabłko 150 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Ciasto drożdżowe 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 150 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 * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (<u>SEL</u>) Szynek wieprzowa gotowana 80 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 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 * 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 20 g						Chrupki kukurydziane 20 g Banan 150 g
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Paszтет z fasoli* 90 g (<u>JAJ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Papryka świeża 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z fasoli* 90 g (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z fasoli* 90 g (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z fasoli* 90 g (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z fasoli* 90 g (<u>JAJ.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 150 g				Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynek szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Salata zielona 10 g	Banan 150 g	Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2307.49 kcal; Białko ogółem: 85.69 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 352.42 g; W tym cukry: 65.45 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2040.08 kcal; Białko ogółem: 86.16 g; Tłuszcz: 49.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 306.54 g; W tym cukry: 57.57 g; Błonnik pok.: 17.17 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2287.51 kcal; Białko ogółem: 86.00 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 340.92 g; W tym cukry: 63.36 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2149.70 kcal; Białko ogółem: 90.55 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 321.65 g; W tym cukry: 58.48 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 2.42 g;	Wartość energetyczna: 2656.06 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 79.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 379.19 g; W tym cukry: 50.84 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 1376.85 kcal; Białko ogółem: 55.91 g; Tłuszcz: 32.92 g; Kw. tł. nasy.: 10.07 g; Węglowodany ogółem: 204.40 g; W tym cukry: 49.13 g; Błonnik pok.: 11.41 g; Sól: 3.63 g;	Wartość energetyczna: 3138.13 kcal; Białko ogółem: 123.62 g; Tłuszcz: 88.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 464.18 g; W tym cukry: 82.04 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 10.10 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,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,