

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- PŁO Podstawowa	W-wa- PŁO Łatwo strawna	W-wa- PŁO z ogr. łatwoprzyswajalnych w glowodanów
2026-02-01 niedziela	niadanie	Chleb ytni razowy 35 g ( <u>GLU YT,</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy w dzony parzony z dodan wod 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, mo e zawiera : JAJ, SEL, GOR,</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Kakao z mlekiem z/c 400 ml ( <u>MLE,</u> ) Cukier 5 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy w dzony parzony z dodan wod 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, mo e zawiera : JAJ, SEL, GOR,</u> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor b/skórki 100 g Cukier 5 g Kawa zbo owa z mlekiem b/c 400 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ,</u> )	Chleb ytni razowy 100 g ( <u>GLU YT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy w dzony parzony z dodan wod 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, mo e zawiera : JAJ, SEL, GOR,</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Kawa zbo owa z mlekiem b/c 400 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ,</u> )
	II N			Chleb ytni razowy 50 g ( <u>GLU YT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki gotowane 170 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Kolacja	Chleb ytni razowy 35 g ( <u>GLU YT,</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twaro ek z koperkiem 90 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod dodan . 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twaro ek z koperkiem 90 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod dodan . 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Chleb ytni razowy 120 g ( <u>GLU YT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twaro ek z koperkiem 90 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod dodan . 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
PN	Ciasto dro d owe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )		Pieczyno chrupkie ekstrudowane- ytnie 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT, GLU J CZ,</u> )	
	Warto energetyczna: 2450.85 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 87.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; W glowodany ogółem: 302.29 g; W tym cukry: 62.28 g; Błonnik pok.: 18.45 g; Sól: 11.41 g;	Warto energetyczna: 2245.80 kcal; Białko ogółem: 123.78 g; Tłuszcz: 68.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; W glowodany ogółem: 286.23 g; W tym cukry: 39.13 g; Błonnik pok.: 16.35 g; Sól: 8.16 g;	Warto energetyczna: 2450.87 kcal; Białko ogółem: 120.72 g; Tłuszcz: 88.01 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; W glowodany ogółem: 291.21 g; W tym cukry: 37.06 g; Błonnik pok.: 19.97 g; Sól: 13.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- PŁO Podstawowa	W-wa- PŁO Łatwo strawna	W-wa- PŁO z ogr. łatwo przyswajalnych w glowodanów
2026-02-02 poniedziałek	niadanie	Płatki j czmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU J CZ.</u> ) Chleb ytni razowy 35 g ( <u>GLU YT.</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Szczypiorek 2 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Płatki j czmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU J CZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta warzywna* 90 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Płatki j czmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU J CZ.</u> ) Chleb ytni razowy 100 g ( <u>GLU YT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Szczypiorek 2 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	II N			Chleb ytni razowy 50 g ( <u>GLU YT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )
	Obiad	Brokułowa z ry em * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kluski leniwe z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, mo e zawiera : SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek pra onych 80 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ry em (bez mleka) * 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Kluski leniwe z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, mo e zawiera : SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek pra onych 80 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ry em br zowym (bez mleka) * 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb ytni razowy 35 g ( <u>GLU YT.</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 90 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka wie a 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno- ytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 90 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Chleb ytni razowy 120 g ( <u>GLU YT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 90 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Papryka wie a 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			
	Warto energetyczna: 2403.27 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; W glowodany ogółem: 361.45 g; W tym cukry: 100.45 g; Błonnik pok.: 16.78 g; Sól: 7.91 g;	Warto energetyczna: 2340.49 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 54.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; W glowodany ogółem: 373.38 g; W tym cukry: 101.27 g; Błonnik pok.: 20.15 g; Sól: 7.15 g;	Warto energetyczna: 2269.04 kcal; Białko ogółem: 108.11 g; Tłuszcz: 72.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; W glowodany ogółem: 304.54 g; W tym cukry: 88.23 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sól: 10.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- PŁO Podstawowa	W-wa- PŁO Łatwo strawna	W-wa- PŁO z ogr. łatwoprzyswajalnych w glowodanów
niadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb ytni razowy 35 g ( <u>GLU YT,</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy w dzony parzony z dodan wod 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, mo e zawiera : JAJ, SEL, GOR,</u> ) Schab gotowany 40 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy w dzony parzony z dodan wod 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, mo e zawiera : JAJ, SEL, GOR,</u> ) Schab gotowany 40 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb ytni razowy 100 g ( <u>GLU YT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy w dzony parzony z dodan wod 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, mo e zawiera : JAJ, SEL, GOR,</u> ) Schab gotowany 40 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	II		Chleb ytni razowy 50 g ( <u>GLU YT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ,</u> )
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2,</u> ) Bitka z szynki wieprzowej w jarzynach 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty peki skiej z olejem 120 g Fasolka szparagowa z wody* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bitka z szynki wieprzowej w jarzynach 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki gotowane 170 g Fasolka szparagowa z wody* 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bitka z szynki wieprzowej w jarzynach 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty peki skiej z olejem 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
Kolacja	Chleb ytni razowy 35 g ( <u>GLU YT,</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pier gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Twaro ek z natk pietruszki 90 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pier gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Twaro ek z natk pietruszki 90 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Chleb ytni razowy 120 g ( <u>GLU YT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pier gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Twaro ek z natk pietruszki 90 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PZ	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Warto energetyczna: 2101.79 kcal; Białko ogółem: 117.45 g; Tłuszcz: 57.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; W glowodany ogółem: 289.57 g; W tym cukry: 57.80 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 9.30 g;	Warto energetyczna: 2135.04 kcal; Białko ogółem: 121.60 g; Tłuszcz: 53.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; W glowodany ogółem: 305.63 g; W tym cukry: 63.01 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 6.98 g;	Warto energetyczna: 2242.55 kcal; Białko ogółem: 126.84 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; W glowodany ogółem: 290.48 g; W tym cukry: 50.43 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 11.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- PŁO Podstawowa	W-wa- PŁO Łatwo strawna	W-wa- PŁO z ogr. łatwoprzyswajalnych w glowodanów
2026-02-04	niadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb ytni razowy 35 g ( <u>GLU YT,</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- w dzonka wieprzowa,w dzona,z wod dodan . 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Ser ołty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- w dzonka wieprzowa,w dzona,z wod dodan . 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb ytni razowy 100 g ( <u>GLU YT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- w dzonka wieprzowa,w dzona,z wod dodan . 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
		II		Chleb ytni razowy 50 g ( <u>GLU YT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 170 g wikła z chrzanem b/c 120 g ( <u>MLE, SO2,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 170 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
Kolacja	Chleb ytni razowy 35 g ( <u>GLU YT,</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka wie a 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Chleb ytni razowy 120 g ( <u>GLU YT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pier delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z poł czonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka wie a 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
		Warto energetyczna: 2465.20 kcal; Białko ogółem: 132.12 g; Tłuszcz: 88.60 g; Kw. tł. nasy.: 41.59 g; W glowodany ogółem: 295.56 g; W tym cukry: 65.62 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 9.37 g;	Warto energetyczna: 2248.56 kcal; Białko ogółem: 122.41 g; Tłuszcz: 74.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; W glowodany ogółem: 279.86 g; W tym cukry: 56.07 g; Błonnik pok.: 20.72 g; Sól: 8.67 g;	Warto energetyczna: 2369.38 kcal; Białko ogółem: 135.04 g; Tłuszcz: 83.67 g; Kw. tł. nasy.: 38.59 g; W glowodany ogółem: 274.73 g; W tym cukry: 43.37 g; Błonnik pok.: 19.06 g; Sól: 12.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- PŁO Podstawowa	W-wa- PŁO Łatwo strawna	W-wa- PŁO z ogr. łatwoprzyswajalnych w glowodanów
2026-02-05 czwartek	niadanie	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb ytni razowy 35 g ( <u>GLU YT,</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy w dzony parzony z dodan wod 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, mo e zawiera : JAJ, SEL, GOR,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 90 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy w dzony parzony z dodan wod 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, mo e zawiera : JAJ, SEL, GOR,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 90 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb ytni razowy 100 g ( <u>GLU YT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy w dzony parzony z dodan wod 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, mo e zawiera : JAJ, SEL, GOR,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 90 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Sałata zielona 10 g
	II N			Chleb ytni razowy 50 g ( <u>GLU YT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mi sa 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, mo e zawiera : JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u> )
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU YT,</u> ) Roladka schabowa z marchewk 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ry na sypko 170 g Brokuł gotowany* 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Roladka schabowa z marchewk 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ry na sypko 170 g Brokuł gotowany* 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Roladka schabowa z marchewk 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ry na sypko (br zowy) 170 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 180 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb ytni razowy 35 g ( <u>GLU YT,</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ,</u> ) Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Szynkowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Chleb ytni razowy 120 g ( <u>GLU YT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ,</u> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )			
	Warto energetyczna: 2621.73 kcal; Białko ogółem: 139.86 g; Tłuszcz: 87.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; W glowodany ogółem: 323.13 g; W tym cukry: 44.17 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 11.03 g;	Warto energetyczna: 2448.13 kcal; Białko ogółem: 145.74 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; W glowodany ogółem: 325.10 g; W tym cukry: 48.26 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 8.56 g;	Warto energetyczna: 2647.11 kcal; Białko ogółem: 142.74 g; Tłuszcz: 89.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; W glowodany ogółem: 319.09 g; W tym cukry: 52.15 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 12.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- PŁO Podstawowa	W-wa- PŁO Łatwo strawna	W-wa- PŁO z ogr. łatwoprzyswajalnych w glowodanów
niadanie	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb ytni razowy 35 g ( <u>GLU YT,</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Twaro ek 90 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g D em 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Twaro ek 90 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 100 g D em 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb ytni razowy 100 g ( <u>GLU YT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twaro ek 90 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	II		Chleb ytni razowy 50 g ( <u>GLU YT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g
Obiad	Krem z dyni i marchwi* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Grzanki pszenne () 20 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ryba sma ona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni i marchwi * (bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Grzanki pszenne () 20 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki gotowane 170 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 180 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni i marchwi * (bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Grzanki pełnoziarniste () 20 g ( <u>GLU YT,</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Budy o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )
Kolacja	Chleb ytni razowy 35 g ( <u>GLU YT,</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( . <u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pasta z jaj z natk pietruszki - dieta 90 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Papryka wie a 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( . <u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Schab gotowany 40 g Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Chleb ytni razowy 120 g ( <u>GLU YT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( . <u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pasta z jaj z natk pietruszki - dieta 90 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Papryka wie a 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Warto energetyczna: 2470.55 kcal; Białko ogółem: 116.61 g; Tłuszcz: 85.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; W glowodany ogółem: 320.27 g; W tym cukry: 66.95 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 8.96 g;	Warto energetyczna: 2340.21 kcal; Białko ogółem: 119.25 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; W glowodany ogółem: 312.55 g; W tym cukry: 63.19 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 8.39 g;	Warto energetyczna: 2465.70 kcal; Białko ogółem: 127.22 g; Tłuszcz: 79.54 g; Kw. tł. nasy.: 35.65 g; W glowodany ogółem: 316.20 g; W tym cukry: 66.17 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sól: 11.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- PŁO Podstawowa	W-wa- PŁO Łatwo strawna	W-wa- PŁO z ogr. łatwoprzyswajalnych w głowodanów
niadanie	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 400 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ</u> ) Chleb ytni razowy 35 g ( <u>GLU YT</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mi sa 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, mo e zawiera : JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Sałatka z makaronu i tu czyka - dieta () 100 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 400 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Sałatka z makaronu i tu czyka - dieta () 100 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mi sa 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, mo e zawiera : JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 400 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ</u> ) Chleb ytni razowy 100 g ( <u>GLU YT</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałatka z makaronu i tu czyka - dieta () 100 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mi sa 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, mo e zawiera : JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	II N		Chleb ytni razowy 50 g ( <u>GLU YT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Schab gotowany 30 g
2026-02-07 sobota Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy z warzywami- dieta 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza bulgur 170 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g ( <u>SEL</u> ) Buraczki oprószane b/c 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 350 ml ( <u>SEL</u> ) Gulasz wieprzowy z warzywami- dieta 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza bulgur 170 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki oprószane b/c 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 350 ml ( <u>SEL</u> ) Gulasz wieprzowy z warzywami- dieta 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza bulgur 170 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 180 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
Kolacja	Chleb ytni razowy 35 g ( <u>GLU YT</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser ołty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pier gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT</u> ) Serek mietankowy naturalny 90 g ( <u>MLE</u> ) Pier gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Miód (25g) 1 szt Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Chleb ytni razowy 120 g ( <u>GLU YT</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pier gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Serek mietankowy naturalny 90 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Banan 150 g	Jabłko 150 g
	Warto energetyczna: 2559.71 kcal; Białko ogółem: 112.11 g; Tłuszcz: 80.66 g; Kw. tł. nasy.: 36.56 g; W głowodany ogółem: 356.48 g; W tym cukry: 75.33 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 8.97 g;	Warto energetyczna: 2477.39 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 39.55 g; W głowodany ogółem: 352.08 g; W tym cukry: 79.60 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 7.19 g;	Warto energetyczna: 2505.90 kcal; Białko ogółem: 119.55 g; Tłuszcz: 95.33 g; Kw. tł. nasy.: 43.38 g; W głowodany ogółem: 295.40 g; W tym cukry: 51.95 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 9.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- PŁO Podstawowa	W-wa- PŁO Łatwo strawna	W-wa- PŁO z ogr. łatwoprzyswajalnych w głowodanów
2026-02-08 niedziela	niadanie	Chleb ytni razowy 35 g ( <u>GLU YT,</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod dodan . 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Kakao z mlekiem z/c 400 ml ( <u>MLE,</u> ) Cukier 5 g Papryka wie a 100 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod dodan . 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g ( <u>MLE,</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Sałata zielona 10 g Cukier 5 g Kawa zbo owa z mlekiem b/c 400 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ,</u> )	Chleb ytni razowy 100 g ( <u>GLU YT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod dodan . 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 90 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka wie a 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Kawa zbo owa z mlekiem b/c 400 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ,</u> )
	II			Chleb ytni razowy 50 g ( <u>GLU YT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa w dzona 30 g ( <u>SOJ, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka Colesław b/c 120 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 170 g Brokuł gotowany* 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka Colesław (bez mleka) b/c 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Kolacja	Chleb ytni razowy 35 g ( <u>GLU YT,</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natk pietruszki 90 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natk pietruszki 90 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Chleb ytni razowy 120 g ( <u>GLU YT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natk pietruszki 90 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )		Pieczywo chrupkie ekstrudowane- ytnie 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT, GLU J CZ,</u> )
	Warto energetyczna: 2379.79 kcal; Białko ogółem: 132.50 g; Tłuszcz: 81.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; W głowodany ogółem: 287.97 g; W tym cukry: 71.92 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 9.19 g;	Warto energetyczna: 2288.80 kcal; Białko ogółem: 132.20 g; Tłuszcz: 77.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.10 g; W głowodany ogółem: 276.85 g; W tym cukry: 47.68 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 8.66 g;	Warto energetyczna: 2554.46 kcal; Białko ogółem: 138.80 g; Tłuszcz: 96.00 g; Kw. tł. nasy.: 37.85 g; W głowodany ogółem: 285.55 g; W tym cukry: 44.39 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 11.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- PŁO Podstawowa	W-wa- PŁO Łatwo strawna	W-wa- PŁO z ogr. łatwo przyswajalnych w głowodanów
2026-02-09 poniedziałek	niadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb ytni razowy 35 g ( <u>GLU YT,</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Pier gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Pier gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb ytni razowy 100 g ( <u>GLU YT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Pier gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	II N			Chleb ytni razowy 50 g ( <u>GLU YT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mi sa 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, mo e zawiera : JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ,</u> )
	Obiad	Barszcz ukrai ski z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Nale niki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z jabłek pra onych 80 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Pierogi z serem - chłodzone 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z jabłek pra onych 80 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pieczarkowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ry na sytko (br zowy) 170 g Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budy o smaku mietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )
	Kolacja	Chleb ytni razowy 35 g ( <u>GLU YT,</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy w dzony parzony z dodan wod 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, mo e zawiera : JAJ, SEL, GOR,</u> ) Ser ółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno- ytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy w dzony parzony z dodan wod 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, mo e zawiera : JAJ, SEL, GOR,</u> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g	Chleb ytni razowy 120 g ( <u>GLU YT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy w dzony parzony z dodan wod 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, mo e zawiera : JAJ, SEL, GOR,</u> ) Serek a'la homogenizowany 90 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
	Warto energetyczna: 2684.31 kcal; Białko ogółem: 109.92 g; Tłuszcz: 77.88 g; Kw. tł. nasy.: 38.76 g; W głowodany ogółem: 394.41 g; W tym cukry: 126.58 g; Błonnik pok.: 18.14 g; Sól: 10.56 g;	Warto energetyczna: 2600.21 kcal; Białko ogółem: 114.84 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; W głowodany ogółem: 408.16 g; W tym cukry: 106.97 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sól: 6.79 g;	Warto energetyczna: 2531.17 kcal; Białko ogółem: 119.56 g; Tłuszcz: 82.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.21 g; W głowodany ogółem: 330.29 g; W tym cukry: 69.89 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 12.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- PŁO Podstawowa	W-wa- PŁO Łatwo strawna	W-wa- PŁO z ogr. łatwo przyswajalnych w glowodanów
2026-02-10 wtorek	niadanie	<p>Płatki j czmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU J CZ,</u> )                      Chleb ytni razowy 35 g ( <u>GLU YT,</u> )                      Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> )                      Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ,</u> )                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )                      Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )                      Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )                      Papryka wie a 100 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml                      Cukier 5 g                      Pietruszka natka 2 g</p>	<p>Płatki j czmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU J CZ,</u> )                      Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )                      Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> )                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )                      Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )                      Schab gotowany 40 g                      Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL,</u> )                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml                      Cukier 5 g                      Pietruszka natka 2 g</p>	<p>Płatki j czmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU J CZ,</u> )                      Chleb ytni razowy 100 g ( <u>GLU YT,</u> )                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )                      Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )                      Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )                      Papryka wie a 100 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml                      Pietruszka natka 2 g</p>
	II N			<p>Chleb ytni razowy 50 g ( <u>GLU YT,</u> )                      Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )                      Szyunkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzonka, z wod dodan . 30 g ( <u>SOJ,</u> )</p>
	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierk *-dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )                      Filet z kurczaka gotowany 100 g                      Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )                      Ziemniaki gotowane 170 g                      Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g ( <u>SEL,</u> )                      Marchew gotowana z olejem* 80 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierk (bez mleka)* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )                      Filet z kurczaka gotowany 100 g                      Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )                      Ziemniaki gotowane 170 g                      Marchew gotowana z olejem* 180 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )                      Filet z kurczaka gotowany 100 g                      Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )                      Ziemniaki gotowane 170 g                      Surówka wielowarzywna z olejem b/c 180 g ( <u>SEL,</u> )                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	PD			<p>Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb ytni razowy 35 g ( <u>GLU YT,</u> )                      Chleb mieszany pszenno- ytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> )                      Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ,</u> )                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )                      Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 90 g ( <u>SOJ,</u> )                      Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE,</u> )                      Pomidor 100 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml                      Cukier 5 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )                      Chleb mieszany pszenno- ytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> )                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )                      Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 90 g ( <u>SOJ,</u> )                      Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE,</u> )                      Pomidor b/skórki 100 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml                      Cukier 5 g</p>	<p>Chleb ytni razowy 120 g ( <u>GLU YT,</u> )                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )                      Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 90 g ( <u>SOJ,</u> )                      Twaróg półtłusty 90 g ( <u>MLE,</u> )                      Pomidor 100 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml</p>
	PN	Galaretko o smaku truskawkowym 200 g		<p>Podpłomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )</p>
	<p>Warto energetyczna: 2252.10 kcal; Białko ogółem: 118.41 g; Tłuszcz: 71.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; W glowodany ogółem: 293.78 g; W tym cukry: 52.00 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 7.98 g;</p>	<p>Warto energetyczna: 2237.93 kcal; Białko ogółem: 120.61 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; W glowodany ogółem: 301.04 g; W tym cukry: 51.24 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 7.02 g;</p>	<p>Warto energetyczna: 2377.70 kcal; Białko ogółem: 124.02 g; Tłuszcz: 77.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; W glowodany ogółem: 298.90 g; W tym cukry: 58.62 g; Błonnik pok.: 19.40 g; Sól: 10.68 g;</p>	

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zbo a zawieraj ce gluten pszenny,  
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 laktoz ,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mi czaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU YT - Zbo a zawierajace gluten ytni,  
GLU OW - Zbo a zawieraj ce gluten owsiany,  
GLU J CZ - Zbo a zawieraj ce gluten j czmienny,

## **Oznaczenia wska ników od .:**

Warto energetyczna - Warto energetyczna wg rozp.  
1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
W glowodany ogółem - W glowodany 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 w glowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,