

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- PŁO Podstawowa	W-wa- PŁO Łatwo strawna	W-wa- PŁO z ogr. łatwo przyswajalnych w głowodanów
2026-02-11 roda	niadanie	Platki owsiane na mleku 350ml (<u>ME, GLUOM</u>) Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU YT</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Bulka pszenna dluga krojona 15g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Hummus 50g (<u>SEZ</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw mi sa 40g (<u>GLUPSZ, SOJ, mo ezawiera : JAJ, ME, SEL, GOR, SOZ</u>) Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Platki owsiane na mleku 350ml (<u>ME, GLUOM</u>) Bulka pszenna dluga krojona 50g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Serek a'la homogenizowany 90g (<u>ME</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw mi sa 40g (<u>GLUPSZ, SOJ, mo ezawiera : JAJ, ME, SEL, GOR, SOZ</u>) Pomidor b/škorki 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Platki owsiane na mleku 350ml (<u>ME, GLUOM</u>) Chleb ytni razowy 100g (<u>GLU YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Hummus 50g (<u>SEZ</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw mi sa 40g (<u>GLUPSZ, SOJ, mo ezawiera : JAJ, ME, SEL, GOR, SOZ</u>) Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml
	II N			Chleb ytni razowy 50g (<u>GLU YT</u>) Masło extra 82% 5g (<u>ME</u>) Szynka Piastowska- vp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30g (<u>SOJ</u>)
	Obiad	Kapu niak z kapusty kiszzonej* 350ml (<u>GLUPSZ, SEL, GOR</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100g (<u>GLUPSZ</u>) Sos meksyka ski 80g (<u>GLUPSZ</u>) Kasza gryczana 170g Surówka z marchwi i jablka z olejem b/c 120g Fasolka szparagowa z wody* 80g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 350ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100g (<u>GLUPSZ</u>) Sos szpinakowy* 80ml (<u>GLUPSZ</u>) Kasza j czmienna/sypko 170g (<u>GLUJ CZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 180g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 350ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100g (<u>GLUPSZ</u>) Sos meksyka ski 80g (<u>GLUPSZ</u>) Kasza gryczana 170g Surówka z marchwi i jablka z olejem b/c 180g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>)
	Kolacja	Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU YT</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Bulka pszenna dluga krojona 15g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 90g (<u>RVB, SEL</u>) Ogórek kiszony 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Bulka pszenna dluga krojona 60g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 90g (<u>RVB, SEL</u>) Pomidor b/škorki 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Chleb ytni razowy 120g (<u>GLU YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 90g (<u>RVB, SEL</u>) Ogórek kiszony 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml
	PN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>)		Sok pomidorowy Q3l 1 szt
		Warto energetyczna: 2455.18kcal; Bialko ogółem 115.53g; Tluszcz: 89.61g; Kw. tł. nasy.: 32.01g; W głowodany ogółem 306.62g; W tym cukry: 44.40g; Błonnik pok.: 26.85g; Sól: 11.51g	Warto energetyczna: 2278.07kcal; Bialko ogółem 122.77g; Tluszcz: 66.77g; Kw. tł. nasy.: 30.71g; W głowodany ogółem 309.04g; W tym cukry: 46.00g; Błonnik pok.: 25.42g; Sól: 7.57g	Warto energetyczna: 2496.36kcal; Bialko ogółem 120.21g; Tluszcz: 89.44g; Kw. tł. nasy.: 33.47g; W głowodany ogółem 308.64g; W tym cukry: 35.81g; Błonnik pok.: 21.90g; Sól: 15.13g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- PŁO Podstawowa	W-wa- PŁO Łatwo strawna	W-wa- PŁO z ogr. łatwo przyswajalnych w gwałodanów
2026-02-12 czwartek	niadanie	Kasza manna na mleku 350ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU YT</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Bulka pszenna dluga krojona 15g (<u>GLUPSZ</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Pier gotowana premium-dr; produkt grubo rozdrobniony, parzony w oslonce niejadalnej. 40g (<u>md ezawiera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z natk pietruszki 90g (<u>ME</u>) Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g Salata zielona 10g	Kasza manna na mleku 350ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Bulka pszenna dluga krojona 50g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Pier gotowana premium-dr; produkt grubo rozdrobniony, parzony w oslonce niejadalnej. 40g (<u>md ezawiera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z natk pietruszki 90g (<u>ME</u>) Pomidor b/skórki 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g Salata zielona 10g	Kasza manna na mleku 350ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Chleb ytni razowy 100g (<u>GLU YT</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Pier gotowana premium-dr; produkt grubo rozdrobniony, parzony w oslonce niejadalnej. 40g (<u>md ezawiera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu z natk pietruszki 90g (<u>ME</u>) Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Salata zielona 10g
	II N			Chleb ytni razowy 50g (<u>GLU YT</u>) Maslo extra 82% 5g (<u>ME</u>) Szynkowa d bowa drobniowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350ml (<u>GLUPSZ, ME, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 100g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 80ml (<u>GLUPSZ</u>) Makaron 170g (<u>GLUPSZ</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 350ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 100g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 80ml (<u>GLUPSZ</u>) Makaron 170g (<u>GLUPSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 180g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 350ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 100g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 80ml (<u>GLUPSZ</u>) Makaron pelnoziarnisty 170g (<u>GLUPSZ</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120g Jabłko 150g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml
	PD			Kefir 20% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>)
	Kolacja	Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU YT</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Bulka pszenna dluga krojona 15g (<u>GLUPSZ</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 40g (<u>SOJ</u>) Serek mietankowy naturalny 90g (<u>ME</u>) Papryka wie a 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Bulka pszenna dluga krojona 60g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 40g (<u>SOJ</u>) Serek mietankowy naturalny 90g (<u>ME</u>) Pasta warzywna* 100g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Chleb ytni razowy 120g (<u>GLU YT</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 40g (<u>SOJ</u>) Serek mietankowy naturalny 90g (<u>ME</u>) Papryka wie a 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml
	PN	Ciasto dro d owe 50g (<u>GLUPSZ, JAJ, ME, SOJ</u>)		Pieczyno chrupkie ekstrudowane- ytnie 50g (<u>GLUPSZ, GLU YT, GLUJ CZ</u>)
	Warto energetyczna: 2556.40kcal; Bialko ogolem 112.09g; Tluszcz: 92.39g; Kw tł. nasy.: 44.44g; W gwałodany ogolem 326.07g; W tym cukry: 51.48g; Błonnik pok.: 20.69g; Sól: 8.55g	Warto energetyczna: 2598.01 kcal; Bialko ogolem 114.87g; Tluszcz: 94.37g; Kw tł. nasy.: 44.52g; W gwałodany ogolem 327.88g; W tym cukry: 44.18g; Błonnik pok.: 19.25g; Sól: 8.16g	Warto energetyczna: 2671.38kcal; Bialko ogolem 118.97g; Tluszcz: 93.65g; Kw tł. nasy.: 46.16g; W gwałodany ogolem 338.51g; W tym cukry: 58.61g; Błonnik pok.: 25.42g; Sól: 10.93g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- PŁO Podstawowa	W-wa- PŁO Łatwo strawna	W-wa- PŁO z ogr. łatwoprzyswajalnych w głowodanów
2026-02-13 piątek	niadanie	Zacierka na mleku 350ml (<u>GLUPSZ, ME,</u>) Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU, YT,</u>) Chleb mieszany pszemno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 15g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony wosłonce niejadalnej. 40g (<u>mo ezawiera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR,</u>) Twaro ek 90g (<u>ME,</u>) D em 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g Mandarynka 150g	Zacierka na mleku 350ml (<u>GLUPSZ, ME,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb mieszany pszemno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony wosłonce niejadalnej. 40g (<u>mo ezawiera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR,</u>) Twaro ek 90g (<u>ME,</u>) D em 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g Jabłko pieczone 150g	Zacierka na mleku 350ml (<u>GLUPSZ, ME,</u>) Chleb ytni razowy 100g (<u>GLU, YT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME,</u>) Twaro ek 90g (<u>ME,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony wosłonce niejadalnej. 40g (<u>mo ezawiera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml
	II			Chleb ytni razowy 50g (<u>GLU, YT,</u>) Masło extra 82% 5g (<u>ME,</u>) Szynka Piastowska- vp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30g (<u>SOJ,</u>)
	Obiad	Krupnik j czmienny z ziemiakami* 350ml (<u>ME, SEL, GLU, J, CZ,</u>) Ryba sma ona (Mruna) 100g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 170g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 120g Warzywa po grecku* 80g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Krupnik j czmienny z ziemiakami (bez mleka)* 350ml (<u>SEL, GLU, J, CZ,</u>) Ryba pieczona (Mruna) 100g (<u>RYB,</u>) Sos ziolowy* 80ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 170g Warzywa po grecku* 180g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Krupnik j czmienny z ziemiakami (bez mleka)* 350ml (<u>SEL, GLU, J, CZ,</u>) Ryba pieczona (Mruna) 100g (<u>RYB,</u>) Sos ziolowy* 80ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 170g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 180g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml
	PD			Budy o smaku waniliowym b/c 200ml (<u>ME,</u>)
	Kolacja	Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU, YT,</u>) Chleb mieszany pszemno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 15g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME,</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 90g (<u>JAJ, ME,</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw mi sa 40g (<u>GLUPSZ, SOJ, mo ezawiera : JAJ, ME, SEL, GOR, SOJ,</u>) Pomidor 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Bulka pszenna długa krojona 60g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb mieszany pszemno- ytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU, YT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy w dzony parzony z dodan wod 40g (<u>GLUPSZ, SOJ, ME, mo ezawiera : JAJ, SEL, GOR,</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw mi sa 40g (<u>GLUPSZ, SOJ, mo ezawiera : JAJ, ME, SEL, GOR, SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Chleb ytni razowy 120g (<u>GLU, YT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME,</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 90g (<u>JAJ, ME,</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw mi sa 40g (<u>GLUPSZ, SOJ, mo ezawiera : JAJ, ME, SEL, GOR, SOJ,</u>) Pomidor 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml
PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>ME,</u>)			
	Warto energetyczna: 2425.28kcal; Bialko ogółem 122.15g; Tluszcz: 81.65g; Kw. tł. nasy.: 28.77g; W głowodany ogółem 308.84g; W tym cukry: 66.87g; Błonnik pok.: 22.17g; Sól: 8.63g	Warto energetyczna: 2231.65kcal; Bialko ogółem 120.10g; Tluszcz: 60.10g; Kw. tł. nasy.: 25.71g; W głowodany ogółem 313.07g; W tym cukry: 71.56g; Błonnik pok.: 23.25g; Sól: 7.69g	Warto energetyczna: 2395.50kcal; Bialko ogółem 133.93g; Tluszcz: 76.57g; Kw. tł. nasy.: 32.78g; W głowodany ogółem 296.46g; W tym cukry: 59.47g; Błonnik pok.: 15.90g; Sól: 10.43g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- PŁO Podstawowa	W-wa- PŁO Łatwo strawna	W-wa- PŁO z ogr. łatwoprzyswajalnych w głowodanów
2026-02-14:sobota	niadanie	Kawa zbo owa z młkiem b/c 400ml (<u>ME, GLU, YT, GLU, J, CZ</u>) Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU, YT</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Bulka pszenna długa krojona 15g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod. dodan. 40g (<u>SOJ</u>) Salatka z makaronu i tu. czyka - dieta () 100g (<u>GLUPSZ, RYB, ME</u>) Ogórek kiszony 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Kawa zbo owa z młkiem b/c 400ml (<u>ME, GLU, YT, GLU, J, CZ</u>) Bulka pszenna długa krojona 50g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod. dodan. 40g (<u>SOJ</u>) Salatka z makaronu i tu. czyka - dieta () 100g (<u>GLUPSZ, RYB, ME</u>) Pomidor b/skórki 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Kawa zbo owa z młkiem b/c 400ml (<u>ME, GLU, YT, GLU, J, CZ</u>) Chleb ytni razowy 100g (<u>GLU, YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod. dodan. 40g (<u>SOJ</u>) Salatka z makaronu i tu. czyka - dieta () 100g (<u>GLUPSZ, RYB, ME</u>) Ogórek kiszony 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml
	II			Chleb ytni razowy 50g (<u>GLU, YT</u>) Masło extra 82% 5g (<u>ME</u>) Schab gotowany 30g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350ml (<u>GLUPSZ, ME, SEL</u>) Potravka drobiowa w sosie pomidorowym 180g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ry na sypko 170g Surówka z marchwi z olejem b/c 120g Buraczki oprószane b/c 80g (<u>GLUPSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 350ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Potravka drobiowa w sosie pomidorowym 180g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ry na sypko 170g Buraczki oprószane b/c 180g (<u>GLUPSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 350ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Potravka drobiowa w sosie pomidorowym 180g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ry na sypko (br zony) 170g Surówka z marchwi z olejem b/c 180g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200ml
	Kolacja	Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU, YT</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Bulka pszenna długa krojona 15g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa w dzona 40g (<u>SOJ, md e, zaniera : GLUPSZ, JAJ, ME, SEL, GOR</u>) Ser dty 50g (<u>ME</u>) Szczypterek 2g Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Bulka pszenna długa krojona 60g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa w dzona 40g (<u>SOJ, md e, zaniera : GLUPSZ, JAJ, ME, SEL, GOR</u>) Serek mietankowy naturalny 90g (<u>ME</u>) Pomidor b/skórki 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Chleb ytni razowy 120g (<u>GLU, YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa w dzona 40g (<u>SOJ, md e, zaniera : GLUPSZ, JAJ, ME, SEL, GOR</u>) Serek mietankowy naturalny 90g (<u>ME</u>) Szczypterek 2g Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml
	PN	Galaretko o smaku truskawkowym 200g		Kefir 20% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>)
		Warto energetyczna: 2241.27 kcal; Bialko ogdem 98.56g; Tluszcz: 67.97g; Kw. tł. nasy.: 33.47g; W głowodany ogdem 318.95g; W tym cukry: 46.37g; Błonnik pok.: 22.59g; Sól: 11.14g;	Warto energetyczna: 2291.84 kcal; Bialko ogdem 94.14g; Tluszcz: 69.41g; Kw. tł. nasy.: 36.75g; W głowodany ogdem 332.38g; W tym cukry: 51.78g; Błonnik pok.: 22.03g; Sól: 8.16g;	Warto energetyczna: 2384.42 kcal; Bialko ogdem 101.19g; Tluszcz: 85.00g; Kw. tł. nasy.: 40.90g; W głowodany ogdem 307.62g; W tym cukry: 55.30g; Błonnik pok.: 22.97g; Sól: 12.43g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- PŁO Podstawowa	W-wa- PŁO Łatwo strawna	W-wa- PŁO z ogr. łatwo przyswajalnych w gwałodanów
2026-02-15 niedziela	II N	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Plac szynkowy - produkt wieprzowy w dzony parzony z dodan wod 40g (<u>GLUPSZ, SOJ, ME, md ezawiera : JAJ, SEL, GOR</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Kakao z mlekiem z/c 400ml (<u>ME</u>) Cukier 5g</p>	<p>Chleb ytni razowy 100g (<u>GLU, YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Plac szynkowy - produkt wieprzowy w dzony parzony z dodan wod 40g (<u>GLUPSZ, SOJ, ME, md ezawiera : JAJ, SEL, GOR</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Kawa zbo owa z mlekiem b/c 400ml (<u>ME, GLU, YT, GLU, J, CZ</u>)</p>
		<p>Pomidorowa z zacier * 350ml (<u>GLUPSZ, ME, SEL</u>) Kottlet schabowy 100g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 170g Surówka z kapusty peki skiej z papryk i olejem 120g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml</p>	<p>Pomidorowa z zacier (bez mleka)* 350ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Bitka schabowa duszona 100g (<u>GLUPSZ</u>) Sos własny 80ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 170g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 180g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml</p>
Kolacja	<p>Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU, YT</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Bułka pszenna długa krojona 15g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 90g Szynka z piersi kurczaka- produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony woslonce niejadalnej. 40g (<u>md ezawiera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</u>) Papryka wie a 100g Pietruszka natka 2g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 60g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Serek a la homogenizowany 90g (<u>ME</u>) Szynka z piersi kurczaka- produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony woslonce niejadalnej. 40g (<u>md ezawiera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skorki 100g Pietruszka natka 2g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g</p>	
	<p>Kefir 2.0% # 150g 1 szt (<u>ME</u>)</p>	<p>Chleb ytni razowy 120g (<u>GLU, YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 90g Szynka z piersi kurczaka- produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony woslonce niejadalnej. 40g (<u>md ezawiera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</u>) Papryka wie a 100g Pietruszka natka 2g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml</p>	
PN	<p>Kefir 2.0% # 150g 1 szt (<u>ME</u>)</p>	<p>Pieczynko chrupkie ekstrudowane- ytnie 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT, GLU, CZ</u>)</p>	
	<p>Warto energetyczna: 2324.88kcal; Białko ogółem 105.15g; Tłuszcz: 78.94g; Kw. tł. nasy.: 27.34g; W gwałodany ogółem 308.18g; W tym cukry: 67.65g; Błonnik pok.: 26.13g; Sól: 8.62g</p>	<p>Warto energetyczna: 2178.09kcal; Białko ogółem 114.84g; Tłuszcz: 76.02g; Kw. tł. nasy.: 28.04g; W gwałodany ogółem 269.87g; W tym cukry: 49.32g; Błonnik pok.: 23.78g; Sól: 8.39g</p>	<p>Warto energetyczna: 2364.69kcal; Białko ogółem 118.44g; Tłuszcz: 76.30g; Kw. tł. nasy.: 29.13g; W gwałodany ogółem 305.11g; W tym cukry: 35.69g; Błonnik pok.: 23.50g; Sól: 11.16g</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- PŁO Podstawowa	W-wa- PŁO Łatwo strawna	W-wa- PŁO z ogr. łatwo przyswajalnych w gwałodanów
2026-02-16 poniedziałek	II N	Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU YT</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Bulka pszenna długa krojona 15g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony wosłonce niejadalnej. 40g (<u>no ezawiera : GLUPSZ, JAJ, SOI, ME, SEL, GOR</u>) Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g Szczypiorek 5g	Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Bulka pszenna długa krojona 50g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony wosłonce niejadalnej. 40g (<u>no ezawiera : GLUPSZ, JAJ, SOI, ME, SEL, GOR</u>) Filet z kurczaka gotowany 40g Pomidor b/skórki 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g Salata zielona 10g	Platki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Chleb ytni razowy 100g (<u>GLU YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony wosłonce niejadalnej. 40g (<u>no ezawiera : GLUPSZ, JAJ, SOI, ME, SEL, GOR</u>) Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Szczypiorek 5g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 350ml (<u>GLUPSZ, ME, SEL, SOI</u>) Pulpet drobiowy 100g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 80ml (<u>GLUPSZ</u>) Ziemniaki gotowane 170g Marchew gotowana z olejem* 80g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Jarzynowa z makaronem (bez młeka)* 350ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 80ml (<u>GLUPSZ</u>) Ziemniaki gotowane 170g Marchew gotowana z olejem* 180g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez młeka)* 350ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 80ml (<u>GLUPSZ</u>) Ziemniaki gotowane 170g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 180g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>)
	Kolacja	Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU YT</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Bulka pszenna długa krojona 15g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod dodan. 40g (<u>SOI</u>) Pasta z twarogu z natk pietruszki 90g (<u>ME</u>) Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Bulka pszenna długa krojona 60g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod dodan. 40g (<u>SOI</u>) Pasta z twarogu z natk pietruszki 90g (<u>ME</u>) Pomidor b/skórki 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Chleb ytni razowy 120g (<u>GLU YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod dodan. 40g (<u>SOI</u>) Pasta z twarogu z natk pietruszki 90g (<u>ME</u>) Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml
	PN	Sok pomidorowy Q3I 1 szt		
	Warto energetyczna: 2125.34kcal; Bialko ogółem 104.90g; Tłuszcz: 71.26g; Kw. tł. nasy.: 29.83g; W gwałodany ogółem 275.64g; W tym cukry: 50.46g; Błonnik pok.: 22.01g; Sól: 11.31g	Warto energetyczna: 2055.15kcal; Bialko ogółem 106.35g; Tłuszcz: 60.13g; Kw. tł. nasy.: 26.77g; W gwałodany ogółem 283.94g; W tym cukry: 50.55g; Błonnik pok.: 23.97g; Sól: 10.38g	Warto energetyczna: 2250.17kcal; Bialko ogółem 116.07g; Tłuszcz: 78.95g; Kw. tł. nasy.: 35.18g; W gwałodany ogółem 272.99g; W tym cukry: 40.11g; Błonnik pok.: 17.75g; Sól: 13.91g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- PŁO Podstawowa	W-wa- PŁO Łatwo strawna	W-wa- PŁO z ogr. łatwoprzyswajalnych w głowodanów	
2026-02-17 wtorek	<p>niadanie</p> <p>Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU, YT</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Bulka pszenna dluga krojona 15g (<u>GLUPSZ</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa w dzona 40g (<u>SOJ, md e</u> <u>zawiera : GLUPSZ, JAJ, ME, SEL, GOR</u>) Ser dty 50g (<u>ME</u>) Ogórek kiszony 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g</p>	<p>Zacierka na mleku 350ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Bulka pszenna dluga krojona 50g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa w dzona 40g (<u>SOJ, md e</u> <u>zawiera : GLUPSZ, JAJ, ME, SEL, GOR</u>) Serek a'la homogenizowany 90g (<u>ME</u>) Pomidor b/skorki 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g</p>	<p>Zacierka na mleku 350ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Chleb ytni razowy 100g (<u>GLU, YT</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa w dzona 40g (<u>SOJ, md e</u> <u>zawiera : GLUPSZ, JAJ, ME, SEL, GOR</u>) Serek a'la homogenizowany 90g (<u>ME</u>) Ogórek kiszony 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml</p>	
	II		<p>Chleb ytni razowy 50g (<u>GLU, YT</u>) Maslo extra 82% 5g (<u>ME</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw mi sa 30g (<u>GLUPSZ, SOJ, md e</u> <u>zawiera : JAJ, ME, SEL, GOR, SOJ</u>)</p>	
	Obiad	<p>Brokulowa z ziemniakami* 350ml (<u>GLUPSZ, ME, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100g Sos meksyka ski z fasol 80g (<u>GLUPSZ</u>) Ry na sypko 170g Surówka z kapusty bialej z olejem b/c 120g Buraczki oprószane b/c 80g (<u>GLUPSZ</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml</p>	<p>Brokulowa z ziemniakami (bez mleka) * 350ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100g Sos koperkowy * 80ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Ry na sypko 170g Buraczki oprószane b/c 180g (<u>GLUPSZ</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml</p>	<p>Brokulowa z ziemniakami (bez mleka) * 350ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100g Sos meksyka ski z fasol 80g (<u>GLUPSZ</u>) Ry na sypko (br zowy) 170g Surówka z kapusty bialej z olejem b/c 180g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml</p>
	PD			<p>Budy o smaku waniliowym b/c 200ml (<u>ME</u>)</p>
	Kolacja	<p>Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU, YT</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Bulka pszenna dluga krojona 15g (<u>GLUPSZ</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Pier delikatna z kumej polki produkt drobiowy z pol czonych kawalkówfileta z kurczaka, parzona w oslonce niejadalnej. 40g (<u>md e</u> <u>zawiera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</u>) Szynekowa d bova drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g</p>	<p>Bulka pszenna dluga krojona 60g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Pier delikatna z kumej polki produkt drobiowy z pol czonych kawalkówfileta z kurczaka, parzona w oslonce niejadalnej. 40g (<u>md e</u> <u>zawiera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</u>) Szynekowa d bova drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Pomidor b/skorki 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g</p>	<p>Chleb ytni razowy 120g (<u>GLU, YT</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Pier delikatna z kumej polki produkt drobiowy z pol czonych kawalkówfileta z kurczaka, parzona w oslonce niejadalnej. 40g (<u>md e</u> <u>zawiera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</u>) Szynekowa d bova drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml</p>
	PN	Galaretka o smaku truskawkowym 200g		Jablko 150g
	<p>Warto energetyczna: 2266.72kcal; Bialko ogolem 114.94g Tluszcz: 62.73g; Kw. tł. nasy.: 32.99g; W głowodany ogolem 318.63g; W tym cukry: 46.38g; Błonnik pok.: 19.06g; Sól: 11.13g</p>	<p>Warto energetyczna: 2179.69kcal; Bialko ogolem 117.38g Tluszcz: 47.32g; Kw. tł. nasy.: 25.06g; W głowodany ogolem 328.78g; W tym cukry: 50.97g; Błonnik pok.: 18.17g; Sól: 7.65g</p>	<p>Warto energetyczna: 2355.31 kcal; Bialko ogolem 125.11 g Tluszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.20g; W głowodany ogolem 322.61 g; W tym cukry: 71.72g; Błonnik pok.: 22.17g; Sól: 12.31g</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- PŁO Podstawowa	W-wa- PŁO Łatwo strawna	W-wa- PŁO z ogr. łatwo przyswajalnych w gwałtowności
2026-02-18, niedziela	niadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350ml (<u>ME</u>) Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU YT</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Bulka pszenna dluga krojona 15g (<u>GLUPSZ</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Serek twarogowy mietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>ME</u>) Hummus 50g (<u>SEZ</u>) Papryka wie a 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Kasza kukurydziana na mleku 350ml (<u>ME</u>) Bulka pszenna dluga krojona 50g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Serek twarogowy mietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>ME</u>) Pasta warzywna* 90g (<u>SEL</u>) Pomidor b/skorki 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Kasza kukurydziana na mleku 350ml (<u>ME</u>) Chleb ytni razowy 100g (<u>GLU YT</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Hummus 50g (<u>SEZ</u>) Serek twarogowy mietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>ME</u>) Papryka wie a 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml
	II N			Chleb ytni razowy 50g (<u>GLU YT</u>) Maslo extra 82% 5g (<u>ME</u>) Twaróg półtłusty 50g (<u>ME</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 350ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 170g Surówka z selera i jablka z olejem b/c 120g (<u>SEL</u>) Pomara cza 150g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 350ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 170g Marchew gotowana z olejem* 120g Banan 150g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Fasolowa z ziemniakami * 350ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 170g (<u>GLUPSZ</u>) Surówka z selera i jablka z olejem b/c 120g (<u>SEL</u>) Pomara cza 150g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200ml
	Kolacja	Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU YT</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Bulka pszenna dluga krojona 15g (<u>GLUPSZ</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Paszтет ryбно-warzywny (Mbrszczuk) 90g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u>) Twaro ek 90g (<u>ME</u>) Ogórek kiszony 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Bulka pszenna dluga krojona 60g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Twaro ek 90g (<u>ME</u>) Paszтет ryбно-warzywny (Mbrszczuk) 90g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u>) Pomidor b/skorki 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Chleb ytni razowy 120g (<u>GLU YT</u>) Maslo porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Twaro ek 90g (<u>ME</u>) Paszтет ryбно-warzywny (Mbrszczuk) 90g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u>) Ogórek kiszony 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml
	PN	Kefir 20% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>)		
	Warto energetyczna: 2395,90kcal; Bialko ogółem 98,63g; Tluszcz: 80,02g; Kw. tł. nasy.: 30,85g; W. gwałtowny ogółem 332,78g; W tym cukry: 61,44g; Błonnik pok.: 33,87g; Sól: 9,72g	Warto energetyczna: 2316,07 kcal; Bialko ogółem 91,64g; Tluszcz: 66,67g; Kw. tł. nasy.: 29,64g; W. gwałtowny ogółem 351,57g; W tym cukry: 85,22g; Błonnik pok.: 32,33g; Sól: 6,79g	Warto energetyczna: 2687,30kcal; Bialko ogółem 112,35g; Tluszcz: 90,57g; Kw. tł. nasy.: 35,49g; W. gwałtowny ogółem 359,36g; W tym cukry: 72,19g; Błonnik pok.: 31,09g; Sól: 10,93g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- PŁO Podstawowa	W-wa- PŁO Łatwo strawna	W-wa- PŁO z ogr. łatwo przyswajalnych w glowodanów	
2026-02-19 czwartek	niadanie	<p>Platki owsiane na mleku 350ml (<u>ME, GLUOM</u>) Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU YT</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Bulka pszenna długa krojona 15g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynka Piastowska- vp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (<u>SOJ</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa w dzona 40g (<u>SOJ, md e zawiera</u> : <u>GLUPSZ, JAJ, ME, SEL, GOR</u>) Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 350ml (<u>ME, GLUOM</u>) Bulka pszenna długa krojona 50g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynka Piastowska- vp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (<u>SOJ</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa w dzona 40g (<u>SOJ, md e zawiera</u> : <u>GLUPSZ, JAJ, ME, SEL, GOR</u>) Pasta warzywna* 100g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 350ml (<u>ME, GLUOM</u>) Chleb ytni razowy 100g (<u>GLU YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynka Piastowska- vp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (<u>SOJ</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa w dzona 40g (<u>SOJ, md e zawiera</u> : <u>GLUPSZ, JAJ, ME, SEL, GOR</u>) Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml</p>
	II N			<p>Chleb ytni razowy 50g (<u>GLU YT</u>) Masło extra 82% 5g (<u>ME</u>) Szynkowa d. bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g</p>
	Obiad	<p>Barszcz biały z ziemniakami* 350ml (<u>GLUPSZ, ME, SEL, GLU YT</u>) Bitka schabowa duszona 100g (<u>GLUPSZ</u>) Sos szpinakowy* 80ml (<u>GLUPSZ</u>) Kasza j. czmienna/sypko 170g (<u>GLUJ CZ</u>) Salatkka szwedzka z olejem b/c 120g (<u>GOR</u>) Cukinia pieczona z olejem* 80g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml</p>	<p>Solferino (bez mleka)* 350ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Bitka schabowa duszona 100g (<u>GLUPSZ</u>) Sos szpinakowy* 80ml (<u>GLUPSZ</u>) Kasza j. czmienna/sypko 170g (<u>GLUJ CZ</u>) Cukinia pieczona z olejem* 180g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml</p>	<p>Solferino (bez mleka)* 350ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Bitka schabowa duszona 100g (<u>GLUPSZ</u>) Sos szpinakowy* 80ml (<u>GLUPSZ</u>) Kasza j. czmienna/sypko 170g (<u>GLUJ CZ</u>) Salatkka szwedzka z olejem b/c 180g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml</p>
	PD			<p>Jogurt naturalny 2,5% # 150g 1 szt (<u>ME</u>)</p>
	Kolacja	<p>Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU YT</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Bulka pszenna długa krojona 15g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Pier gotowana premium-dr; produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40g (<u>md e zawiera</u> : <u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</u>) Ser topiony 50g (<u>ME</u>) Salatkka jarzynowa* 100g (<u>JAJ, ME, SEL, GOR</u>) Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 60g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Pier gotowana premium-dr; produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40g (<u>md e zawiera</u> : <u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</u>) Serek a'la homogenizowany 90g (<u>ME</u>) Salatkka jarzynowa* dieta 100g (<u>ME, SEL</u>) Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g</p>	<p>Chleb ytni razowy 120g (<u>GLU YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Pier gotowana premium-dr; produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40g (<u>md e zawiera</u> : <u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</u>) Serek a'la homogenizowany 90g (<u>ME</u>) Salatkka jarzynowa* 100g (<u>JAJ, ME, SEL, GOR</u>) Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml</p>
	PN	<p>Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt</p>		<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200ml</p>
	<p>Warto energetyczna: 2370,58kcal; Białko ogółem 105,32g; Tłuszcz: 91,08g; Kw. tł. nasy.: 35,69g; W glowodany ogółem 293,96g; W tym cukry: 55,95g; Błonnik pok.: 22,59g; Sól: 11,89g;</p>	<p>Warto energetyczna: 2336,25kcal; Białko ogółem 117,19g; Tłuszcz: 77,03g; Kw. tł. nasy.: 28,58g; W glowodany ogółem 307,93g; W tym cukry: 63,95g; Błonnik pok.: 25,87g; Sól: 8,88g;</p>	<p>Warto energetyczna: 2480,96kcal; Białko ogółem 123,61g; Tłuszcz: 88,08g; Kw. tł. nasy.: 34,65g; W glowodany ogółem 304,32g; W tym cukry: 52,45g; Błonnik pok.: 16,95g; Sól: 13,75g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		W-wa- PŁO Podstawowa	W-wa- PŁO Łatwo strawna	W-wa- PŁO z ogr. łatwo przyswajalnych w głowodanów	
2026-02-20 piątek	niadanie	Kasza manna na mleku 350ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU YT</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Bulka pszenna dluga krojona 15g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod dodan . 40g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 90g (<u>ME</u>) Ogórek kiszony 100g D em 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Kasza manna na mleku 350ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Bulka pszenna dluga krojona 50g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Szynkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod dodan . 40g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 90g (<u>ME</u>) Pomidor b/skórki 100g D em 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Kasza manna na mleku 350ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Chleb ytni razowy 100g (<u>GLU YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Twaróg półtłusty 90g (<u>ME</u>) Szynkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod dodan . 40g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml	
	II N			Chleb ytni razowy 50g (<u>GLU YT</u>) Masło extra 82% 5g (<u>ME</u>) Pier gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30g (<u>mo e zawiera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z zacierk * 350ml (<u>GLUPSZ, ME, SEL</u>) Ryba sma ona (Dorsz) 100g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki gotowane 170g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Szpinakowa z zacierk *(bez mleka) 350ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100g (<u>RYB</u>) Sos pomidorowy 80ml (<u>GLUPSZ</u>) Ziemniaki gotowane 170g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 180g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Szpinakowa z zacierk *(bez mleka) 350ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100g (<u>RYB</u>) Sos pomidorowy 80ml (<u>GLUPSZ</u>) Ziemniaki gotowane 170g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 180g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	
	PD			Budy o smaku miętankowym b/c 200ml (<u>ME</u>)	
	Kolacja	Chleb ytni razowy 35g (<u>GLU YT</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 70g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Bulka pszenna dluga krojona 15g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Pasta z jaj z natk pietruszki - dieta 90g (<u>JAJ, ME</u>) Plat szynkowy - produkt wieprzowy w dzony parzony z dodan wod 40g (<u>GLUPSZ, SOJ, ME, mo e zawiera : JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Bulka pszenna dluga krojona 60g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Plat szynkowy - produkt wieprzowy w dzony parzony z dodan wod 40g (<u>GLUPSZ, SOJ, ME, mo e zawiera : JAJ, SEL, GOR</u>) Filet z kurczaka gotowany 40g Pomidor b/skórki 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml Cukier 5g	Chleb ytni razowy 120g (<u>GLU YT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>ME</u>) Pasta z jaj z natk pietruszki - dieta 90g (<u>JAJ, ME</u>) Plat szynkowy - produkt wieprzowy w dzony parzony z dodan wod 40g (<u>GLUPSZ, SOJ, ME, mo e zawiera : JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 100g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 400ml	
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>ME</u>)			Sok owocowo-warzywny 0,2l kubek 1 szt
		Warto energetyczna: 2347.77 kcal; Bialko ogółem 120.44g; Tluszcz: 83.10g; Kw tł. nasy.: 29.93g; W głowodany ogółem 287.27g; W tym cukry: 57.13g; Błonnik pok.: 21.80g; Sól: 10.37g	Warto energetyczna: 2180.64 kcal; Bialko ogółem 124.32g; Tluszcz: 65.80g; Kw tł. nasy.: 26.23g; W głowodany ogółem 283.29g; W tym cukry: 59.02g; Błonnik pok.: 23.08g; Sól: 7.75g	Warto energetyczna: 2315.37 kcal; Bialko ogółem 119.90g; Tluszcz: 72.22g; Kw tł. nasy.: 34.27g; W głowodany ogółem 299.50g; W tym cukry: 74.31g; Błonnik pok.: 15.81g; Sól: 12.45g	

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 wod .:

Warto energetyczna - Warto energetyczna wg rozp.
1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg 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,