

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska	
2026-04-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki jęczmienne 20 g (<u>GLU JECZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Salata zielona 5 g	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Naleśniki z serem 3 szt. 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami*(<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami*(<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Klopsik drobiowy z udźca 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Naleśniki z serem 3 szt. 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW</u>)	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser topiony 60 g (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 50 g	Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2839.65 kcal; Białko ogółem: 109.35 g; Tłuszcz: 87.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 436.95 g; W tym cukry: 99.02 g; Błonnik pok.: 39.42 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2741.59 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 427.63 g; W tym cukry: 98.61 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2759.47 kcal; Białko ogółem: 121.51 g; Tłuszcz: 100.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 396.05 g; W tym cukry: 38.72 g; Błonnik pok.: 52.11 g; Sól: 11.68 g;	Wartość energetyczna: 3247.21 kcal; Białko ogółem: 133.34 g; Tłuszcz: 98.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 478.85 g; W tym cukry: 112.49 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 3151.08 kcal; Białko ogółem: 110.73 g; Tłuszcz: 117.68 g; Kw. tł. nasy.: 38.64 g; Węglowodany ogółem: 442.91 g; W tym cukry: 99.27 g; Błonnik pok.: 39.42 g; Sól: 9.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska	
2026-04-14 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pasta z tofu i marchewki 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki żytnie 20 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z tofu i marchewki 60 g (<u>SOJ,</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 30 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 5 g	Wafle ryżowe 30 g Mus z jabłek () z/c 100 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 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>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2479.97 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 366.27 g; W tym cukry: 55.97 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2380.46 kcal; Białko ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 58.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 366.67 g; W tym cukry: 60.64 g; Błonnik pok.: 19.36 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2697.42 kcal; Białko ogółem: 122.08 g; Tłuszcz: 94.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 396.27 g; W tym cukry: 25.40 g; Błonnik pok.: 56.13 g; Sól: 11.65 g;	Wartość energetyczna: 2922.57 kcal; Białko ogółem: 121.14 g; Tłuszcz: 84.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 443.71 g; W tym cukry: 62.49 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2569.21 kcal; Białko ogółem: 78.19 g; Tłuszcz: 90.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 392.31 g; W tym cukry: 64.40 g; Błonnik pok.: 36.93 g; Sól: 8.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska	
2026-04-15 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z brokuła* 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z brokuła* 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z brokuła* 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z brokuła* 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 60 g Pasta z brokuła* 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 30 g Salata zielona 5 g	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet pożarski-drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlety z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Wartość energetyczna: 2651.57 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz: 90.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 378.41 g; W tym cukry: 67.56 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2456.69 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz: 72.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 358.55 g; W tym cukry: 68.28 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2531.20 kcal; Białko ogółem: 122.98 g; Tłuszcz: 86.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 367.85 g; W tym cukry: 18.32 g; Błonnik pok.: 47.95 g; Sól: 12.05 g;	Wartość energetyczna: 2664.55 kcal; Białko ogółem: 128.34 g; Tłuszcz: 78.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 385.79 g; W tym cukry: 68.85 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2610.29 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 92.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 384.40 g; W tym cukry: 69.69 g; Błonnik pok.: 43.36 g; Sól: 8.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska	
2026-04-16 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem* 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem* 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki kukurydziane- corn flakes 20 g (<u>GLU JECZ, może zawierać: SOJ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem* 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem* 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Hummus 60 g (<u>SEZ</u>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem* 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pasta z soczewicy czerwonej 30 g Słupki z marchewki 30 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmiennie z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew z groszkiem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Mandarynka 1 szt Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Salata zielona 5 g	Mandarynka 1 szt Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Wartość energetyczna: 2386.62 kcal; Białko ogółem: 91.35 g; Tłuszcz: 82.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 356.40 g; W tym cukry: 56.36 g; Błonnik pok.: 40.77 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2279.45 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 340.98 g; W tym cukry: 60.20 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2442.87 kcal; Białko ogółem: 125.46 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 371.29 g; W tym cukry: 42.59 g; Błonnik pok.: 47.11 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2519.50 kcal; Białko ogółem: 119.48 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 375.77 g; W tym cukry: 77.84 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2568.16 kcal; Białko ogółem: 90.88 g; Tłuszcz: 89.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 384.51 g; W tym cukry: 57.32 g; Błonnik pok.: 45.04 g; Sól: 9.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska	
2026-04-17 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki jęczmienne 20 g (<u>GLU JEJCZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Paprykarz warzywny 60 g (<u>SEL</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 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>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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>) Salata zielona 5 g		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet z ryby (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Leczo wegetariańskie z ciecierzycą* 300 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>)	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Dżem 25 g 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Salata zielona 5 g	Dżem 25 g 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)			
	Wartość energetyczna: 2530.73 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 82.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 372.18 g; W tym cukry: 64.03 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2287.95 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 342.24 g; W tym cukry: 62.51 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2441.61 kcal; Białko ogółem: 126.36 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 365.82 g; W tym cukry: 35.12 g; Błonnik pok.: 47.68 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2681.71 kcal; Białko ogółem: 122.34 g; Tłuszcz: 76.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 393.61 g; W tym cukry: 77.15 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2393.95 kcal; Białko ogółem: 76.77 g; Tłuszcz: 75.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 385.49 g; W tym cukry: 74.66 g; Błonnik pok.: 39.06 g; Sól: 7.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska	
2026-04-18 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 30g (MLE.) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 30g (MLE.) Rzodkiew biała 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Płatki żytnie 20 g (GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 30g (MLE.) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 30g (MLE.) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 30g (MLE.) Twarożek z ziołami 60 g (MLE.) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 5 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Salata zielona 5 g	Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE.)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy z warzywami* 180 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 180 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy z warzywami* 180 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy z warzywami* 180 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz sojowy z warzywami* 180 g (SOJ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Salata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z soczewicy* 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pasta z twarogu z dżemem porzeczkowym 60 g (MLE.) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z dżemem porzeczkowym 60 g (MLE.) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z dżemem porzeczkowym 60 g (MLE.) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z dżemem porzeczkowym 60 g (MLE.) Paszтет z soczewicy* 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbatniki Be Be 16g 2 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbatniki Be Be 16g 2 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ.)		
	Wartość energetyczna: 2623.68 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz: 86.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 385.62 g; W tym cukry: 44.37 g; Błonnik pok.: 40.21 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2417.11 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 71.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 352.93 g; W tym cukry: 56.93 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2491.76 kcal; Białko ogółem: 126.23 g; Tłuszcz: 86.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 356.97 g; W tym cukry: 22.15 g; Błonnik pok.: 49.94 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2713.04 kcal; Białko ogółem: 123.82 g; Tłuszcz: 87.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 384.18 g; W tym cukry: 62.14 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2588.27 kcal; Białko ogółem: 118.72 g; Tłuszcz: 73.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 405.22 g; W tym cukry: 45.22 g; Błonnik pok.: 47.87 g; Sól: 7.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2026-04-19 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Słupki z warzyw (marchew, ogórek) () 30 g				
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 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>) Salata zielona 5 g			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z fasoli 60 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Jabłko 1 szt. 1 szt Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Jabłko 1 szt. 1 szt Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2284.70 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 79.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 316.75 g; W tym cukry: 58.29 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2312.81 kcal; Białko ogółem: 113.85 g; Tłuszcz: 73.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 317.01 g; W tym cukry: 59.99 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2686.11 kcal; Białko ogółem: 131.33 g; Tłuszcz: 104.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 351.97 g; W tym cukry: 49.69 g; Błonnik pok.: 45.49 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2564.87 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 87.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 350.58 g; W tym cukry: 81.93 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2392.67 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 75.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 371.76 g; W tym cukry: 59.97 g; Błonnik pok.: 49.64 g; Sól: 8.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska	
2026-04-20 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 60 g Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Pasta z tofu i buraka 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 60 g Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 60 g Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z tofu i buraka 60 g (<u>SOJ</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 60 g Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbatniki Be Be 16g 2 [Por] x 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ</u>)		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Ryż na sypko 180 g Mus z jabłek prażonych 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Ryż na sypko 180 g Mus z jabłek prażonych 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Ryż na sypko 180 g Mus z jabłek prażonych 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 80 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka z kalafiora ,oliwy i koperku 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka z kalafiora ,oliwy i koperku 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka z kalafiora ,oliwy i koperku 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka z kalafiora ,oliwy i koperku 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka z kalafiora ,oliwy i koperku 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (<u>SOJ, GOR</u>) Salata zielona 5 g	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2279.27 kcal; Białko ogółem: 72.50 g; Tłuszcz: 65.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 382.09 g; W tym cukry: 70.35 g; Błonnik pok.: 38.33 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2300.24 kcal; Białko ogółem: 74.25 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 372.92 g; W tym cukry: 71.35 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2687.42 kcal; Białko ogółem: 119.68 g; Tłuszcz: 97.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 386.11 g; W tym cukry: 16.88 g; Błonnik pok.: 55.27 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2765.51 kcal; Białko ogółem: 105.62 g; Tłuszcz: 70.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 448.44 g; W tym cukry: 99.39 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2405.27 kcal; Białko ogółem: 68.01 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 390.32 g; W tym cukry: 71.24 g; Błonnik pok.: 39.54 g; Sól: 6.58 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska	
2026-04-21 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki jęczmienne 20 g (<u>GLU JEĆZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 250 g (<u>JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEĆZ,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEĆZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEĆZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ,</u>) Sos ziołowy 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 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>) Salata zielona 5 g	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chrupki kukurydziane 30 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z ziołami 30 g (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta warzywna* 60 g (<u>SEL,</u>) Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- Przecier owocowy jabłko-rokitnik 100g (tubka) 1 szt Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta warzywna* 30 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 5 g	Mus- Przecier owocowy jabłko-rokitnik 100g (tubka) 1 szt Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2438.78 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 86.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 349.35 g; W tym cukry: 58.45 g; Błonnik pok.: 38.55 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2433.82 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 361.90 g; W tym cukry: 51.28 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2785.01 kcal; Białko ogółem: 117.51 g; Tłuszcz: 106.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 398.19 g; W tym cukry: 25.46 g; Błonnik pok.: 52.34 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 3113.14 kcal; Białko ogółem: 138.33 g; Tłuszcz: 99.52 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 436.62 g; W tym cukry: 72.71 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2300.05 kcal; Białko ogółem: 83.03 g; Tłuszcz: 75.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 357.45 g; W tym cukry: 58.97 g; Błonnik pok.: 41.92 g; Sól: 7.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska	
2026-04-22 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Płatki żytnie 20 g (GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Hummus 30 g (SEZ,) Słupki z marchewki 30 g		
	Obiad	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 180 g (GLU PSZ, SEL,) Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ,) Dynia duszona z olejem* 120 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 180 g (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 5 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE,) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Salatka z pomidorów i koperku (bez skórki) 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE,) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Salatka z pomidorów i koperku (bez skórki) 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE,) Salatka z pomidorów i koperku 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE,) Salatka z pomidorów i koperku 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE,) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 30 g Salatka z pomidorów i koperku 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,) Chrupki kukurydziane 25 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 30 g Salata zielona 5 g	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,) Chrupki kukurydziane 25 g	
	Wartość energetyczna: 2469.40 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 77.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 383.38 g; W tym cukry: 56.60 g; Błonnik pok.: 40.33 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2552.95 kcal; Białko ogółem: 122.03 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 365.73 g; W tym cukry: 55.07 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2421.42 kcal; Białko ogółem: 101.95 g; Tłuszcz: 83.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 369.64 g; W tym cukry: 33.55 g; Błonnik pok.: 50.78 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 2966.63 kcal; Białko ogółem: 132.42 g; Tłuszcz: 87.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 408.66 g; W tym cukry: 59.73 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 11.77 g;	Wartość energetyczna: 2482.79 kcal; Białko ogółem: 95.90 g; Tłuszcz: 79.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 384.95 g; W tym cukry: 56.30 g; Błonnik pok.: 41.92 g; Sól: 10.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska	
2026-04-23 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 20 g (GLU OW) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE) Paprykarz warzywny 60 g (SEL) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 5 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Łazanki z kapustą i kielbasą 300 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Płatki żytnie 20 g (GLU ŻYT)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną, 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Paszтет z soczewicy* 60 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną, 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Pasta z tofu i marchewki 60 g (SOJ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną, 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Pasta z tofu i marchewki 60 g (SOJ) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną, 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Pasta z tofu i marchewki 60 g (SOJ) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z soczewicy* 60 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy* 30 g (GLU PSZ, JAJ) Salata zielona 5 g		Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2804.71 kcal; Białko ogółem: 87.89 g; Tłuszcz: 104.93 g; Kw. tł. nasy.: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 409.18 g; W tym cukry: 80.10 g; Błonnik pok.: 37.98 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2531.90 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 17.47 g; Węglowodany ogółem: 392.88 g; W tym cukry: 76.17 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2589.37 kcal; Białko ogółem: 112.86 g; Tłuszcz: 90.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 385.69 g; W tym cukry: 29.53 g; Błonnik pok.: 51.37 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2999.53 kcal; Białko ogółem: 112.01 g; Tłuszcz: 99.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 443.09 g; W tym cukry: 79.04 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2771.40 kcal; Białko ogółem: 79.99 g; Tłuszcz: 93.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 436.34 g; W tym cukry: 82.47 g; Błonnik pok.: 40.37 g; Sól: 8.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska	
2026-04-24 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE,) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Płatki kukurydziane- corn flakes 20 g (GLU JECZ, może zawierać: SOJ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE,) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Mandarynka 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE,) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Mandarynka 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE,) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Sałata zielona 5 g	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Dżem 25 g 1 szt		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 120 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka żydowska z olejem b/c () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Kotlety sojowe 100 g (SOJ,) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Słupki z marchewki 30 g Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g	Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z białek z koperkiem 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor b/skórki 60 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor 60 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE,) Hummus 60 g (SEZ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE,) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 30 g (SEZ,) Sałata zielona 5 g	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE,) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	
	Wartość energetyczna: 2413.62 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 74.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 360.11 g; W tym cukry: 65.68 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2427.02 kcal; Białko ogółem: 106.27 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 376.64 g; W tym cukry: 76.48 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2373.45 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz: 82.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 362.14 g; W tym cukry: 30.25 g; Błonnik pok.: 48.12 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2844.09 kcal; Białko ogółem: 122.28 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 443.39 g; W tym cukry: 94.09 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2503.79 kcal; Białko ogółem: 108.66 g; Tłuszcz: 77.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 374.13 g; W tym cukry: 56.93 g; Błonnik pok.: 39.15 g; Sól: 8.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska	
2026-04-25 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki jęczmienne 20 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki żytnie 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Musli domowe 30 g (<u>GLU OW.</u>)		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew z groszkiem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew z groszkiem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew z groszkiem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew z groszkiem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chleb razowy pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 30 g Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salatka z ryżu, brokułów i jajka 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2160.83 kcal; Białko ogółem: 88.10 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 326.87 g; W tym cukry: 26.57 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2108.72 kcal; Białko ogółem: 86.02 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.73 g; Węglowodany ogółem: 324.21 g; W tym cukry: 29.63 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2592.36 kcal; Białko ogółem: 112.11 g; Tłuszcz: 85.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 392.39 g; W tym cukry: 23.03 g; Błonnik pok.: 48.82 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2598.82 kcal; Białko ogółem: 116.45 g; Tłuszcz: 80.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 379.58 g; W tym cukry: 28.60 g; Błonnik pok.: 35.50 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2373.10 kcal; Białko ogółem: 83.58 g; Tłuszcz: 84.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 357.06 g; W tym cukry: 31.30 g; Błonnik pok.: 44.17 g; Sól: 7.89 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska	
2026-04-26 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenka długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Ogórek kiszony 60 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki żytnie 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 350 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenka długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2014.81 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 295.83 g; W tym cukry: 38.38 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2077.96 kcal; Białko ogółem: 110.52 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 290.90 g; W tym cukry: 33.44 g; Błonnik pok.: 15.71 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2502.02 kcal; Białko ogółem: 123.27 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 377.08 g; W tym cukry: 25.71 g; Błonnik pok.: 49.94 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2359.13 kcal; Białko ogółem: 127.04 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 333.81 g; W tym cukry: 34.33 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2200.15 kcal; Białko ogółem: 77.15 g; Tłuszcz: 83.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 318.84 g; W tym cukry: 61.98 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 8.11 g;	

Oznaczenia wskaźników odż.:

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