

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                          | q KAW- IPiN Podstawowa | q KAW- IPiN Łatwostrawna  | q KAW- IPiN Z<br>ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa  | q KAW- IPiN Bogatobiałkowa  | q KAW- IPiN Wegetariańska  |  |
|--------------------------|------------------------|---|---|---|--|--|
| 2026-03-30, poniedziałek | Śniadanie              | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                            | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser mozzarella kulki 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Płatki jęczmienne 20 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser mozzarella kulki 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Schab gotowany 60 g<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                          | II ŚN                  |   |   | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab gotowany 30 g   | Mandarynka 1 szt<br>Herbatniki Be Be 16g 2 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ.</b> )  |  |
|                          | Obiad                  | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Mus z truskawek* 80 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kluski leniwe z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</b> )<br>Mus z truskawek* 80 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Brokułowa z ryżem brązowym* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Pulpet drobiowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mus z truskawek* 80 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Mus z truskawek* 80 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   |
|                          | PD                     |   |   | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )   | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  |  |
|                          | Kolacja                | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g ( <b>RYB, MLE.</b> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g ( <b>RYB, MLE.</b> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                            | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g ( <b>RYB, MLE.</b> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g ( <b>RYB, MLE.</b> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Hummus 60 g ( <b>SEZ.</b> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  |
|                          | PN                     | Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt  |   | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> )  | Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )  | Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt   |
|                          |                        | Wartość energetyczna: 2560.39 kcal; Białko ogółem: 103.32 g; Tłuszcz: 77.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 390.45 g; W tym cukry: 78.89 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 7.96 g;  | Wartość energetyczna: 2630.04 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Tłuszcz: 75.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 395.68 g; W tym cukry: 80.64 g; Błonnik pok.: 16.38 g; Sól: 9.34 g;  | Wartość energetyczna: 2517.03 kcal; Białko ogółem: 118.71 g; Tłuszcz: 93.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 358.06 g; W tym cukry: 23.83 g; Błonnik pok.: 50.62 g; Sól: 10.43 g;   | Wartość energetyczna: 3014.68 kcal; Białko ogółem: 134.88 g; Tłuszcz: 93.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 439.95 g; W tym cukry: 113.01 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 7.84 g;  | Wartość energetyczna: 2766.35 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 94.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 404.53 g; W tym cukry: 80.64 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 7.31 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                   | q KAW- IPiN Podstawowa | q KAW- IPiN Łatwostrawna  | q KAW- IPiN Z<br>ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa   | q KAW- IPiN Bogatobiałkowa   | q KAW- IPiN Wegetariańska   |  |
|-------------------|------------------------|---|--|--|---|--|
| 2026-03-31 wtorek | Śniadanie              | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasztet sojowy z pomidorami 60 g ( <b>SOJ, GOR</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                   |                        | II ŚN   |  | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Płatki żytnie 10 g ( <b>GLU ŻYT</b> )  | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Musli domowe 20 g ( <b>GLU OW</b> )   |  |
|                   | Obiad                  | Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</b> )<br>Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Szyntka wieprzowa duszona 100 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Solferino * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Szyntka wieprzowa duszona 100 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Dynia z wody 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Szyntka wieprzowa duszona 100 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</b> )<br>Szyntka wieprzowa duszona 100 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Dynia z wody 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</b> )<br>Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   |
|                   |                        | PD  |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g  | Galaretką o smaku cytrynowym 150 g  |  |
|                   | Kolacja                | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z brokula * 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z brokula * 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                         | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z brokula * 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z brokula * 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z tofu i papyrki 60 g ( <b>SOJ</b> )<br>Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z brokula * 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  |
|                   |                        | PN  | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Musli domowe 20 g ( <b>GLU OW</b> )  | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Wafle ryżowe 30 g  | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab gotowany 30 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab gotowany 30 g  |
|                   |                        | Wartość energetyczna: 2328.44 kcal; Białko ogółem: 114.65 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 326.93 g; W tym cukry: 29.93 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 8.70 g;  | Wartość energetyczna: 2424.78 kcal; Białko ogółem: 119.14 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 341.46 g; W tym cukry: 36.72 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 7.64 g;   | Wartość energetyczna: 2506.23 kcal; Białko ogółem: 132.99 g; Tłuszcz: 88.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 346.29 g; W tym cukry: 18.00 g; Błonnik pok.: 45.20 g; Sól: 9.02 g;   | Wartość energetyczna: 2613.00 kcal; Białko ogółem: 129.61 g; Tłuszcz: 79.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 371.63 g; W tym cukry: 32.94 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 9.75 g;  | Wartość energetyczna: 2523.05 kcal; Białko ogółem: 91.14 g; Tłuszcz: 101.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 341.63 g; W tym cukry: 29.76 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 8.86 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|           | q KAW- IPiN Podstawowa   | q KAW- IPiN Łatwostrawna  | q KAW- IPiN Z<br>ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa  | q KAW- IPiN Bogatobiałkowa   | q KAW- IPiN Wegetariańska   |
|-----------|--|---|---|--|---|
| Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Ser mozzarella kulki 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędziona,z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                  | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Ser mozzarella kulki 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędziona,z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml           | Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Płatki kukurydziane 20 g<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Ser mozzarella kulki 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędziona,z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Ser mozzarella kulki 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędziona,z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                  | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g<br>Ser mozzarella kulki 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|           | II ŚN  |   |   | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 30 g  | Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )   |
| Obiad     | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Kotlet pożarski-drobiowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Ćwikła z jabłkiem b/c 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Grysiwka z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ćwikła z jabłkiem b/c 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ćwikła z jabłkiem b/c 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kotlet pożarski-drobiowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Ćwikła z jabłkiem b/c 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kotlet z jaj-pieczony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Ćwikła z jabłkiem b/c 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  |
|           | PD   |   | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )   | Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt   |   |
| Kolaćca   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Rzodkiew biała 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Rzodkiew biała 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml    | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Rzodkiew biała 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Rzodkiew biała 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  |
|           | PN   | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Wafle ryżowe 30 g  |   | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt  | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Wafle ryżowe 30 g  |
|           | Wartość energetyczna: 2723.61 kcal; Białko ogółem: 119.49 g; Tłuszcz: 94.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 381.62 g; W tym cukry: 39.06 g; Błonnik pok.: 37.23 g; Sól: 9.20 g;   | Wartość energetyczna: 2366.07 kcal; Białko ogółem: 109.88 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 352.16 g; W tym cukry: 37.04 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 8.75 g;  | Wartość energetyczna: 2657.05 kcal; Białko ogółem: 125.04 g; Tłuszcz: 84.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 400.27 g; W tym cukry: 57.74 g; Błonnik pok.: 50.69 g; Sól: 10.20 g;   | Wartość energetyczna: 3017.11 kcal; Białko ogółem: 124.34 g; Tłuszcz: 97.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 413.02 g; W tym cukry: 39.14 g; Błonnik pok.: 37.23 g; Sól: 11.58 g;  | Wartość energetyczna: 2782.41 kcal; Białko ogółem: 114.94 g; Tłuszcz: 101.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 384.85 g; W tym cukry: 38.09 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sól: 8.30 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                     | q KAW- IPiN Podstawowa  | q KAW- IPiN Łatwostrawna   | q KAW- IPiN Z<br>ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa   | q KAW- IPiN Bogatobiałkowa   | q KAW- IPiN Wegetariańska  |   |
|---------------------|---|--|--|--|--|---|
| 2026-04-02 czwartek | Śniadanie   | Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pasta z twarogu i cebuli 60 g ( <b>MLE,</b> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Płatki żytnie 20 g ( <b>GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pasta z twarogu i cebuli 60 g ( <b>MLE,</b> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pasta z twarogu i cebuli 60 g ( <b>MLE,</b> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pasta z twarogu i cebuli 60 g ( <b>MLE,</b> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                     | II ŚN   |  |  | Ślupki z warzyw () 30 g<br>Hummus 30 g ( <b>SEZ,</b> )   |  |   |
|                     | Obiad   | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Leczo z drobiem-dieta * 180 g<br>Brokuł gotowany* 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 180 g<br>Ryż na sypko 180 g<br>Brokuł gotowany* 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 180 g<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Brokuł gotowany* 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 180 g<br>Ryż na sypko 180 g<br>Brokuł gotowany* 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Leczo wegetariańskie z soczewicą* 180 g<br>Ryż na sypko 180 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  |
|                     | PD  |  |  | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab gotowany 30 g  | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )  |   |
|                     | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Salata zielona 5 g<br>Salatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Salata zielona 5 g<br>Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Salatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Hummus 60 g ( <b>SEZ,</b> )<br>Salatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  |
| PN                  | Herbatniki Be Be 16g 2 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,</b> )<br>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )  |  | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</b> )   | Herbatniki Be Be 16g 2 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,</b> )<br>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )   |  |   |
|                     | Wartość energetyczna: 2280.56 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 364.54 g; W tym cukry: 43.57 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 9.15 g; | Wartość energetyczna: 2275.61 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 56.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 364.50 g; W tym cukry: 44.69 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 7.62 g;  | Wartość energetyczna: 2277.82 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 358.20 g; W tym cukry: 24.42 g; Błonnik pok.: 50.96 g; Sól: 10.26 g;   | Wartość energetyczna: 2535.63 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 75.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 387.08 g; W tym cukry: 67.13 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 10.19 g;  | Wartość energetyczna: 2530.21 kcal; Białko ogółem: 72.22 g; Tłuszcz: 82.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 401.11 g; W tym cukry: 46.11 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 8.55 g;  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                   | q KAW- IPiN Podstawowa | q KAW- IPiN Łatwostrawna   | q KAW- IPiN Z<br>ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa  | q KAW- IPiN Bogatobiałkowa   | q KAW- IPiN Wegetariańska  |  |
|-------------------|------------------------|--|---|--|--|--|
| 2026-04-03 piątek | Śniadanie              | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Mandarynka 1 szt<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mandarynka 1 szt<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Płatki jęczmienne 20 g ( <u>GLU JEĆZ,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mandarynka 1 szt<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mandarynka 1 szt<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   |  |
|                   | II ŚN                  |  |   | Wafle ryżowe 30 g<br>Pasta z brokuła * 30 g  |  |  |
|                   | Obiad                  | Krem z dyni i marchwi *) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Krem z dyni i marchwi *) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Mintaj) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Krem z dyni i marchwi *) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Pieczeń z ryby mielonej (Mintaj) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Krem z dyni i marchwi *) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kotlety gryczane z ciecierz. () 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  |  |
|                   | PD                     |  |   | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab gotowany 30 g  | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )   |  |
|                   | Kolacja                | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Hummus 60 g ( <u>SEZ,</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                   | PN                     | Paszтет sojowy z pomidorami 30 g ( <u>SOJ, GOR,</u> )<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> )   |   | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )  | Paszтет sojowy z pomidorami 30 g ( <u>SOJ, GOR,</u> )<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> )   |  |
|                   |                        | Wartość energetyczna: 2311.41 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 73.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.37 g; Węglowodany ogółem: 349.97 g; W tym cukry: 55.88 g; Błonnik pok.: 36.43 g; Sól: 9.27 g;  | Wartość energetyczna: 2313.11 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 342.92 g; W tym cukry: 53.03 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 8.26 g;  | Wartość energetyczna: 2506.06 kcal; Białko ogółem: 127.97 g; Tłuszcz: 81.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 367.33 g; W tym cukry: 35.16 g; Błonnik pok.: 49.14 g; Sól: 10.77 g;  | Wartość energetyczna: 2523.08 kcal; Białko ogółem: 113.11 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 391.19 g; W tym cukry: 80.00 g; Błonnik pok.: 37.97 g; Sól: 9.93 g;   | Wartość energetyczna: 2532.51 kcal; Białko ogółem: 78.79 g; Tłuszcz: 91.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 379.09 g; W tym cukry: 57.35 g; Błonnik pok.: 39.85 g; Sól: 8.79 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                   | q KAW- IPiN Podstawowa  | q KAW- IPiN Łatwostrawna  | q KAW- IPiN Z<br>ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa  | q KAW- IPiN Bogatobiałkowa  | q KAW- IPiN Wegetariańska  |  |
|-------------------|---|---|---|---|--|--|
| 2026-04-04 sobota | Śniadanie   | Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek a'la homogenizowany 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Płatki owsiane 20 g ( <u>GLU OW</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek a'la homogenizowany 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek a'la homogenizowany 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                   | II ŚN   |   |   | Slupki z marchewki 30 g<br>Hummus 30 g ( <u>SEZ</u> )   | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )   |  |
|                   | Obiad   | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Mus z jabłek prażonych 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> )<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> )<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Mus z jabłek prażonych 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Mus z jabłek prażonych 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  |
|                   | PD  |   |   | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paszтет sojowy z pomidorami 30 g ( <u>SOJ, GOR</u> )   | Banan 1szt. 1 szt  |  |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <u>SOJ</u> )<br>Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 60 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml    | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <u>SOJ</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml              | Chleb żytni razowy 150 g ( <u>GLU ŻYT</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <u>SOJ</u> )<br>Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 60 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <u>SOJ</u> )<br>Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 60 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <u>SOJ</u> )<br>Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 60 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml                                 |
| PN                | Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u> )<br>Krakersy 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ</u> )  |   | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u> )  | Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u> )<br>Krakersy 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ</u> )  |  |  |
|                   | Wartość energetyczna: 2421.23 kcal; Białko ogółem: 79.87 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 387.30 g; W tym cukry: 43.77 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 7.37 g; | Wartość energetyczna: 2496.09 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 388.52 g; W tym cukry: 58.98 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 5.59 g;   | Wartość energetyczna: 2632.91 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 107.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 351.70 g; W tym cukry: 23.30 g; Błonnik pok.: 42.46 g; Sól: 9.82 g;  | Wartość energetyczna: 2733.59 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 76.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 439.77 g; W tym cukry: 84.24 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 7.46 g;  | Wartość energetyczna: 2411.58 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 75.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 369.76 g; W tym cukry: 45.36 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 7.40 g;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                      | q KAW- IPiN Podstawowa  | q KAW- IPiN Łatwostrawna  | q KAW- IPiN Z<br>ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa  | q KAW- IPiN Bogatobiałkowa  | q KAW- IPiN Wegetariańska   |   |
|----------------------|---|---|---|---|---|---|
| 2026-04-05 niedziela | Śniadanie   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko w sosie śmietanowo-majonezowym KL M 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Paszтет na okrągło, wieprzowy 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</b> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )                      | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Płatki żytnie 20 g ( <b>GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko w sosie śmietanowo-majonezowym KL M 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Paszтет na okrągło, wieprzowy 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</b> )<br>Jajko w sosie śmietanowo-majonezowym KL M 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g<br>Jajko w sosie śmietanowo-majonezowym KL M 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )        |
|                      | II ŚN   |   | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )  | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |   |   |
|                      | Obiad   | Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> )<br>Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Cwikła z chrzanem b/c 120 g ( <b>MLE, S02.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Sernik 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> )  | Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Buraczki gotowane 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Sernik 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> )  | Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Cwikła z chrzanem b/c 120 g ( <b>MLE, S02.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )   | Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Cwikła z chrzanem b/c 120 g ( <b>MLE, S02.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Sernik 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> )  | Żurek z ziemniakami jajkiem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Zapiekanek z ziemniaków i warzyw* 300 g ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Cwikła z chrzanem b/c 120 g ( <b>MLE, S02.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Sernik 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> )  |
|                      | PD  |   | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> )  |   |   |   |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Hummus 60 g ( <b>SEZ.</b> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                      | PN  | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Ciaszka zbożowa z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )  | Jabłko pieczone 1 szt 1 szt<br>Ciaszka zbożowa z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )   | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt   | Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Ciaszka zbożowa z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )  |
|                      | Wartość energetyczna: 2679.96 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 100.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 370.19 g; W tym cukry: 54.46 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 9.18 g; | Wartość energetyczna: 2339.27 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 346.48 g; W tym cukry: 48.87 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 7.82 g;  | Wartość energetyczna: 2928.16 kcal; Białko ogółem: 133.52 g; Tłuszcz: 100.41 g; Kw. tł. nasy.: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 394.25 g; W tym cukry: 52.11 g; Błonnik pok.: 46.99 g; Sól: 11.30 g;  | Wartość energetyczna: 2913.40 kcal; Białko ogółem: 135.15 g; Tłuszcz: 102.48 g; Kw. tł. nasy.: 36.92 g; Węglowodany ogółem: 385.57 g; W tym cukry: 62.90 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 10.33 g;  | Wartość energetyczna: 2676.58 kcal; Białko ogółem: 81.62 g; Tłuszcz: 100.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 395.24 g; W tym cukry: 60.27 g; Błonnik pok.: 41.71 g; Sól: 8.57 g;  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                         | q KAW- IPiN Podstawowa  | q KAW- IPiN Łatwostrawna  | q KAW- IPiN Z<br>ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa   | q KAW- IPiN Bogatobiałkowa  | q KAW- IPiN Wegetariańska  |   |
|-------------------------|---|---|--|---|--|---|
| 2026-04-06 poniedziałek | Śniadanie   | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko w majonezie ze szczypiorkiem kl M 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u> )<br>Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u> )<br>Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Płatki owsiane 20 g ( <u>GLU OW</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko w majonezie ze szczypiorkiem kl M 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u> )<br>Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko w majonezie ze szczypiorkiem kl M 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u> )<br>Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko w majonezie ze szczypiorkiem kl M 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> )<br>Hummus 60 g ( <u>SEZ</u> )<br>Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                         | II ŚN   |   |  | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> )  | Banan 1szt. 1 szt<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )   |   |
|                         | Obiad   | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Surówka Coleslaw z olejem (bez mleka) b/c 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Dyńa duszona z olejem* 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka Coleslaw z olejem (bez mleka) b/c 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Dyńa duszona z olejem* 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Kotlety sojowe 120 g ( <u>SOJ</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka Coleslaw z olejem (bez mleka) b/c 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  |
|                         | PD  |   |  | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 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> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  |
| PN                      | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI</u> )  |   | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> )   | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI</u> )  |  |   |
|                         | Wartość energetyczna: 2940.67 kcal; Białko ogółem: 122.07 g; Tłuszcz: 122.75 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 372.11 g; W tym cukry: 94.11 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 9.56 g; | Wartość energetyczna: 2722.24 kcal; Białko ogółem: 128.63 g; Tłuszcz: 85.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 379.50 g; W tym cukry: 96.26 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 8.19 g;  | Wartość energetyczna: 3058.08 kcal; Białko ogółem: 130.75 g; Tłuszcz: 136.92 g; Kw. tł. nasy.: 39.13 g; Węglowodany ogółem: 381.30 g; W tym cukry: 54.84 g; Błonnik pok.: 50.50 g; Sól: 11.12 g;   | Wartość energetyczna: 3297.64 kcal; Białko ogółem: 139.63 g; Tłuszcz: 118.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 441.55 g; W tym cukry: 132.36 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 9.57 g;  | Wartość energetyczna: 2996.20 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 118.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 411.10 g; W tym cukry: 98.29 g; Błonnik pok.: 44.15 g; Sól: 8.51 g;  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                   | q KAW- IPiN Podstawowa | q KAW- IPiN Łatwostrawna  | q KAW- IPiN Z<br>ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa   | q KAW- IPiN Bogatobiałkowa   | q KAW- IPiN Wegetariańska  |  |
|-------------------|------------------------|---|--|--|--|--|
| 2026-04-07 wtorek | Śniadanie              | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Płatki żytnie 20 g ( <b>GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Paszтет sojowy z pomidorami 60 g ( <b>SOJ, GOR.</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                   | II ŚN                  |   |  | Chleb razowy pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paszтет sojowy z pomidorami 30 g ( <b>SOJ, GOR.</b> )   | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )  |  |
|                   | Obiad                  | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mus z jabłek () z/c 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mus z jabłek () z/c 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Sos pieczarkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos pieczarkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mus z jabłek () z/c 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   |
|                   | PD                     |   |  | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Płatki żytnie 20 g ( <b>GLU ŻYT.</b> )  | Pomarańcza 1 szt. 1 szt  |  |
|                   | Kolacja                | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Papryka świeża 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Papryka świeża 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Papryka świeża 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет z soczewicy* 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  |
|                   | PN                     | Mandarynka 1 szt<br>Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )  | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paszтет z soczewicy* 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )   | Mandarynka 1 szt<br>Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )   |  |
|                   |                        | Wartość energetyczna: 2427.09 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 378.76 g; W tym cukry: 55.63 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 8.14 g;   | Wartość energetyczna: 2469.67 kcal; Białko ogółem: 97.80 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 386.54 g; W tym cukry: 59.45 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 7.30 g;  | Wartość energetyczna: 2894.42 kcal; Białko ogółem: 130.98 g; Tłuszcz: 101.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 414.73 g; W tym cukry: 33.36 g; Błonnik pok.: 57.30 g; Sól: 8.37 g;  | Wartość energetyczna: 2917.02 kcal; Białko ogółem: 137.50 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 430.19 g; W tym cukry: 103.74 g; Błonnik pok.: 42.35 g; Sól: 9.32 g;  | Wartość energetyczna: 2739.93 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 83.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 408.42 g; W tym cukry: 56.61 g; Błonnik pok.: 39.16 g; Sól: 7.83 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                  | q KAW- IPiN Podstawowa  | q KAW- IPiN Łatwostrawna  | q KAW- IPiN Z<br>ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa  | q KAW- IPiN Bogatobiałkowa  | q KAW- IPiN Wegetariańska   |   |
|------------------|---|---|---|---|---|---|
| 2026-04-08 środa | Śniadanie   | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pasta z tofu i buraka 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )              | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pasta z tofu i buraka 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )                  | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pasta z tofu i buraka 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pasta z tofu i buraka 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z tofu i buraka 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) |
|                  | II ŚN   |   | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Płatki żytnie 20 g ( <b>GLU ŻYT.</b> )   | Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Musli domowe 20 g ( <b>GLU OW.</b> )   |   |   |
|                  | Obiad   | Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c 120 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Kasza gryczana 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c 120 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  |
|                  | PD  |   |   | Chleb razowy pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 30g ( <b>MLE.</b> )  | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |   |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Salata zielona 5 g<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Ogórek kiszony 60 g                | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  |
| PN               | Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )   |   | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )  | Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )   |   |   |
|                  | Wartość energetyczna: 2560.72 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 80.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 379.52 g; W tym cukry: 48.58 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 10.33 g; | Wartość energetyczna: 2603.36 kcal; Białko ogółem: 113.18 g; Tłuszcz: 75.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 385.71 g; W tym cukry: 52.91 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 8.50 g;  | Wartość energetyczna: 2911.48 kcal; Białko ogółem: 134.71 g; Tłuszcz: 107.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 402.40 g; W tym cukry: 29.73 g; Błonnik pok.: 47.92 g; Sól: 11.18 g;  | Wartość energetyczna: 2805.56 kcal; Białko ogółem: 130.70 g; Tłuszcz: 86.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 403.73 g; W tym cukry: 52.88 g; Błonnik pok.: 35.63 g; Sól: 10.60 g;   | Wartość energetyczna: 2367.89 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 74.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 360.93 g; W tym cukry: 50.79 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 8.39 g;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|           | q KAW- IPiN Podstawowa   | q KAW- IPiN Łatwostrawna   | q KAW- IPiN Z<br>ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa  | q KAW- IPiN Bogatobiałkowa   | q KAW- IPiN Wegetariańska   |
|-----------|--|--|---|--|---|
| Śniadanie | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Płatki żytnie 20 g ( <u>GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| II ŚN     |  |  | Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ,</u> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ,</u> )  |   |
| Obiad     | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop*. 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ser żółty tarty 14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Surówka z rzepy białej i jabłka () 120 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp *-dieta 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop*. 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ser żółty tarty 14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Surówka z rzepy białej i jabłka () 120 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop*. 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ser żółty tarty 14 g ( <u>MLE,</u> )<br>Surówka z rzepy białej i jabłka () 120 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 350 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z rzepy białej i jabłka () 120 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  |
| PD        |  |  | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt   | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )  |   |
| Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Paszтет z fasoli* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Paszтет z fasoli* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Paszтет z fasoli* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Paszтет z fasoli* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   |
| PN        | Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> )   |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g   | Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> )   |   |
|           | Wartość energetyczna: 2564.08 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 384.56 g; W tym cukry: 52.05 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 7.47 g;   | Wartość energetyczna: 2471.17 kcal; Białko ogółem: 108.55 g; Tłuszcz: 69.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 367.81 g; W tym cukry: 55.54 g; Błonnik pok.: 19.97 g; Sól: 6.95 g;   | Wartość energetyczna: 2767.31 kcal; Białko ogółem: 126.98 g; Tłuszcz: 93.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 412.59 g; W tym cukry: 45.72 g; Błonnik pok.: 58.59 g; Sól: 9.41 g;  | Wartość energetyczna: 2885.74 kcal; Białko ogółem: 132.14 g; Tłuszcz: 93.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 413.25 g; W tym cukry: 52.24 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 9.32 g;   | Wartość energetyczna: 2558.38 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 416.16 g; W tym cukry: 58.58 g; Błonnik pok.: 38.70 g; Sól: 6.32 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                   | q KAW- IPiN Podstawowa  | q KAW- IPiN Łatwostrawna  | q KAW- IPiN Z<br>ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa   | q KAW- IPiN Bogatobiałkowa  | q KAW- IPiN Wegetariańska   |  |
|-------------------|---|---|--|---|---|--|
| 2026-04-10 piątek | Śniadanie   | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>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> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>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> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Płatki kukurydziane 20 g<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>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> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami* 60 g ( <u>SEL,</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                   | II ŚN   |   | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasztet sojowy z pomidorami 30 g ( <u>SOJ, GOR,</u> )  | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Herbatniki Be Be 16g 2 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,</u> )  |   |  |
| Obiad             | Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Kotlet z ryby (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos chrzanowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SOJ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku* 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos chrzanowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SOJ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Kotlet z ryby (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Sos chrzanowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SOJ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  |  |
| PD                |   |   | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab gotowany 30 g  | Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )   |   |  |
| Kolacja           | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z brokuła* 60 g<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml  |  |
| PN                | Krakery 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ,</u> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )   |   | Słupki z warzyw () 30 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )  | Krakery 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ,</u> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )   |   |  |
|                   | Wartość energetyczna: 2578.78 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 97.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 353.04 g; W tym cukry: 41.21 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 11.08 g;   | Wartość energetyczna: 2311.25 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 336.71 g; W tym cukry: 49.76 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 8.19 g;  | Wartość energetyczna: 2356.62 kcal; Białko ogółem: 106.98 g; Tłuszcz: 86.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 337.66 g; W tym cukry: 31.16 g; Błonnik pok.: 45.12 g; Sól: 10.33 g;  | Wartość energetyczna: 2979.60 kcal; Białko ogółem: 115.20 g; Tłuszcz: 108.09 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 415.59 g; W tym cukry: 68.03 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 11.70 g;  | Wartość energetyczna: 2429.63 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 84.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 359.19 g; W tym cukry: 41.74 g; Błonnik pok.: 41.73 g; Sól: 9.87 g;   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                   | q KAW- IPiN Podstawowa  | q KAW- IPiN Łatwostrawna  | q KAW- IPiN Z<br>ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa  | q KAW- IPiN Bogatobiałkowa   | q KAW- IPiN Wegetariańska   |   |
|-------------------|---|---|---|--|---|---|
| 2026-04-11 sobota | Śniadanie   | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pastę z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                   | II ŚN   |   |   | Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Pasta z soczewicy czerwonej 30 g  | Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <b>MLE.</b> )   |   |
|                   | Obiad   | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kociolik meksykański z kurczakiem i fasolą 180 g ( <b>SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki gotowane b/c 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Filet z kurczaka duszony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki gotowane b/c 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Gulasz sojowy z warzywami * 180 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   |
|                   | PD  |   |   | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )  | Chleb razowy pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )  |   |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Salatka z makaronu i tuńczyka ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, RYB, MLE.</b> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Salatka z makaronu i tuńczyka - dieta ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, RYB, MLE.</b> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Pomidor b/skórki 60 g                                     | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Salatka z makaronu i tuńczyka ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, RYB, MLE.</b> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Ogórek kiszony 60 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Salatka z makaronu i tuńczyka - dieta ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, RYB, MLE.</b> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   |
| PN                | Mandarynka 1 szt<br>Chrupki kukurydziane 25 g   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Chrupki kukurydziane 25 g  | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )  | Mandarynka 1 szt<br>Chrupki kukurydziane 25 g  |   |   |
|                   | Wartość energetyczna: 2204.11 kcal; Białko ogółem: 85.08 g; Tłuszcz: 58.80 g; Kw. tł. nasy.: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 366.18 g; W tym cukry: 46.44 g; Błonnik pok.: 36.62 g; Sól: 9.28 g; | Wartość energetyczna: 2301.34 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 374.30 g; W tym cukry: 54.96 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 7.66 g;   | Wartość energetyczna: 2459.39 kcal; Białko ogółem: 106.07 g; Tłuszcz: 71.70 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 399.08 g; W tym cukry: 25.31 g; Błonnik pok.: 54.26 g; Sól: 10.37 g;   | Wartość energetyczna: 2613.97 kcal; Białko ogółem: 122.40 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 419.27 g; W tym cukry: 69.13 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 8.98 g;   | Wartość energetyczna: 2405.55 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 388.93 g; W tym cukry: 43.86 g; Błonnik pok.: 44.98 g; Sól: 7.77 g;  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA WARSZAWA WIML

|                      | q KAW- IPiN Podstawowa  | q KAW- IPiN Łatwostrawna  | q KAW- IPiN Z<br>ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Bogatoresztkowa  | q KAW- IPiN Bogatobiałkowa   | q KAW- IPiN Wegetariańska   |   |
|----------------------|---|---|---|--|---|---|
| 2026-04-12 niedziela | Śniadanie   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Rzodkiew biała 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )                      | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Płatki jęczmienne 20 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Rzodkiew biała 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Rzodkiew biała 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )            | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Rzodkiew biała 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) |
|                      | II ŚN   |   | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ.</u> )  | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Musli domowe 20 g ( <u>GLU OW.</u> )  |   |   |
|                      | Obiad   | Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   |
|                      | PD  |   | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g  | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )   |   |   |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pasta z tofu i papryki 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pasta z tofu i papryki 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z tofu i papryki 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z tofu i papryki 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| PN                   | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.</u> )   | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jabiko 1 szt 1 szt  | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jabiko 1 szt 1 szt  | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.</u> )  | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.</u> )   |   |
|                      | Wartość energetyczna: 2171.80 kcal; Białko ogółem: 88.31 g; Tłuszcz: 78.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 313.97 g; W tym cukry: 37.50 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 7.56 g; | Wartość energetyczna: 2067.64 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 61.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 292.47 g; W tym cukry: 39.51 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 7.17 g;  | Wartość energetyczna: 2513.20 kcal; Białko ogółem: 124.82 g; Tłuszcz: 84.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 365.08 g; W tym cukry: 47.30 g; Błonnik pok.: 49.29 g; Sól: 9.45 g;  | Wartość energetyczna: 2295.60 kcal; Białko ogółem: 113.64 g; Tłuszcz: 73.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 330.47 g; W tym cukry: 58.98 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 7.79 g;   | Wartość energetyczna: 2112.64 kcal; Białko ogółem: 79.77 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 328.76 g; W tym cukry: 43.58 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sól: 6.34 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,*