

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   |           | W-wa- BAN 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- BAN 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-21 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                  |
|                   | Obiad     | Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Koper zielony 3 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                           | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Koper zielony 3 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                               |
|                   | PN        | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2231.34 kcal; Białko ogółem: 97.74 g; Tłuszcz: 84.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 282.97 g; W tym cukry: 56.06 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 9.59 g;                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2123.44 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 291.49 g; W tym cukry: 59.19 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 8.91 g;                                                                                                                                                      |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   |           | W-wa- BAN 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa- BAN 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-22 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g<br>( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u><br><u>GOR.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU</u><br><u>ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g<br>( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u><br><u>GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU</u><br><u>ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                 |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                             | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem* 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Paszтет z soczewicy* 100 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Płatki pszenne 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka<br>wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g<br>( <u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL.</u><br><u>GOR.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Buraczki gotowane plastry 100 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Płatki pszenne 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                   | PN        | Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2328.56 kcal; Białko<br>ogółem: 95.22 g; Tłuszcz: 78.79 g; Kw. tł. nasy.:<br>23.15 g; Węglowodany ogółem: 327.11 g; W tym<br>cukry: 48.80 g; Błonnik pok.: 37.02 g; Sól: 9.18 g;                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2092.17 kcal; Białko<br>ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.:<br>22.82 g; Węglowodany ogółem: 295.11 g; W tym<br>cukry: 53.54 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 9.96 g;                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW**

|                      |           | W-wa- BAN 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- BAN 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-23 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Hummus z ciecierzycy 50 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u><b>MLE,</b></u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b></u> ) |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> )<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                          | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> )<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Kalafior gotowany* 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                   |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml           | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                      | PN        | Chalka 100 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ,</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2390.09 kcal; Białko ogółem: 107.80 g; Tłuszcz: 81.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 321.08 g; W tym cukry: 54.82 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 5.93 g;                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2392.17 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 73.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 335.03 g; W tym cukry: 67.21 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 7.17 g;                                                                                                        |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                         |           | W-wa- BAN 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- BAN 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-24 poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u><b>MLE, GLU OW.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> )<br>Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u><b>MLE, GLU OW.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> )<br>Dynia pieczona 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                         | Obiad     | Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b></u> )<br>Kluski leniwe z serem 250 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</b></u> )<br>Mus z jabłek () b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Kluski leniwe z serem 250 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</b></u> )<br>Mus z jabłek () b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                |
|                         | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u><b>JAJ.</b></u> )<br>Buraczki z jabłkiem b/c 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u><b>JAJ.</b></u> )<br>Buraczki z jabłkiem b/c 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                      |
|                         | PN        | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2177.83 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 323.32 g; W tym cukry: 68.74 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 7.58 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2112.20 kcal; Białko ogółem: 77.26 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 325.61 g; W tym cukry: 68.50 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 7.51 g;                                                                                                                                                                                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   |           | W-wa- BAN 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- BAN 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-25 wtorek | Śniadanie | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab gotowany 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                             | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab gotowany 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                     |
|                   | Obiad     | Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                        | Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                    |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB. SEL.</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Płatki kukurydziane 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u>RYB. SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Płatki kukurydziane 30 g |
|                   | PN        | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2647.59 kcal; Białko ogółem: 113.63 g; Tłuszcz: 94.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 352.93 g; W tym cukry: 39.54 g; Błonnik pok.: 41.86 g; Sól: 9.77 g;                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2351.31 kcal; Białko ogółem: 116.32 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 335.88 g; W tym cukry: 37.99 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 7.28 g;                                                                                                                                                             |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                  |           | W-wa- BAN 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | W-wa- BAN 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-26 środa | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ.</b></u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ryż na mleku 300 ml ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ.</b></u> )<br>Buraczki gotowane plastry 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                  | Obiad     | Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ.</b></u> )<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                              | Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ.</b></u> )<br>Dynia z wody 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                  |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                              |
|                  | PN        | Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2258.75 kcal; Białko ogółem: 103.15 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 319.45 g; W tym cukry: 47.75 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 9.30 g;                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2217.87 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 331.56 g; W tym cukry: 55.03 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 7.05 g;                                                                                                                                                                             |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW**

|                     |           | W-wa- BAN 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | W-wa- BAN 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-27 czwartek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                   |
|                     | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Makaron 250 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u><b>SEL.</b></u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                               | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Makaron 250 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Brokuł gotowany* 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                     |
|                     | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasztet z ciecierzycy konserwowej 100 g ( <u><b>JAJ.</b></u> )<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Płatki owsiane 30 g ( <u><b>GLU OW.</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u><b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b></u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Płatki owsiane 30 g ( <u><b>GLU OW.</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                     | PN        | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2697.19 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 96.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 370.57 g; W tym cukry: 42.19 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 9.39 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2460.03 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 354.81 g; W tym cukry: 41.25 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 9.54 g;                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   |           | W-wa- BAN 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- BAN 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-28 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                   | Obiad     | Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka żydowska z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                    | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Warzywa po grecku* 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                        |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                           |
|                   | PN        | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   |           | Wartość energetyczna: 1974.24 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 278.93 g; W tym cukry: 57.74 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 9.26 g;                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2022.27 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 288.11 g; W tym cukry: 59.09 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 8.59 g;                                                                                                                                  |



Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   |           | W-wa- BAN 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | W-wa- BAN 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-29 sobota | Śniadanie | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>                                                           | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>   |
|                   | Obiad     | <p>Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Kasza gryczana 200 g</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 250 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>)</p> <p>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 250 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>                                                                                                                               |
|                   | Kolacja   | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> |
|                   | PN        | <p>Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   |           | <p>Wartość energetyczna: 2334.56 kcal; Białko ogółem: 94.20 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 323.43 g; W tym cukry: 42.65 g; Błonnik pok.: 37.47 g; Sól: 7.97 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Wartość energetyczna: 2186.45 kcal; Białko ogółem: 87.60 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 324.92 g; W tym cukry: 40.03 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 8.69 g;</p>                                                                                                                                                                                                                         |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW**

|                      |           | W-wa- BAN 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- BAN 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-30 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony<br>parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony<br>parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>SOJ.</u> )<br>Dynia z wody 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u><br><u>GLU ŻYT.</u><br><u>GLU JĘCZ.</u> ) |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>MLE.</u><br><u>SEL.</u> )<br>Kotlet mielony wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>JAJ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                    | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml<br>( <u>GLU PSZ.</u><br><u>SEL.</u> )<br>Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                     |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                    |
|                      | PN        | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2319.91 kcal; Białko<br>ogółem: 93.35 g; Tłuszcz: 78.76 g; Kw. tł. nasy.:<br>24.62 g; Węglowodany ogółem: 322.90 g; W tym<br>cukry: 91.02 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 8.37 g;                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2136.81 kcal; Białko<br>ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kw. tł. nasy.:<br>21.79 g; Węglowodany ogółem: 303.90 g; W tym<br>cukry: 80.82 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 7.32 g;                                                                                                                                                                     |

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
- % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
- % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,