

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                         |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-14 poniedziałek | Śniadanie | Płatki pszenne 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>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                          | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>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> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                     |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</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>Papryka świeża 50 g                                               |
|                         | Obiad     | Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Naleśniki z serem białym 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                            | Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 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>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Marchew gotowana z olejem* 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>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                     | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml           |
|                         | PN        | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                      |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2330.91 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 81.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 306.76 g; W tym cukry: 54.54 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 12.33 g;                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2108.08 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 310.39 g; W tym cukry: 33.12 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 9.07 g;                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 1890.29 kcal; Białko ogółem: 82.49 g; Tłuszcz: 40.92 g; Kw. tł. nasy.: 11.96 g; Węglowodany ogółem: 308.05 g; W tym cukry: 32.12 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 10.49 g;                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2664.63 kcal; Białko ogółem: 117.86 g; Tłuszcz: 94.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 358.05 g; W tym cukry: 25.49 g; Błonnik pok.: 59.11 g; Sól: 11.68 g;                                                                                                                                    |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW**

| W-wa- WUM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                         |                                      | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-15 wtorek                                                                                                                                                                              | 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>Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Mandarynka 2 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Mandarynka 2 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                              | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 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                                                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Mandarynka 2 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                | II ŚN                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Słupki z marchewki 50 g                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                | Obiad                                | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos meksykański 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                     | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki gotowane 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                 | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                | PD                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                | 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>Paszтет drobiowy z kurnej półki 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> )<br>Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml    | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, 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 ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka<br>wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, 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 ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| PN                                                                                                                                                                                             | Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Papryka świeża 50 g                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Wartość energetyczna: 2589.83 kcal; Białko ogółem: 113.70 g; Tłuszcz: 87.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 350.71 g; W tym cukry: 68.64 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 5.91 g; |                                      | Wartość energetyczna: 2460.60 kcal; Białko ogółem: 108.88 g; Tłuszcz: 70.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 358.97 g; W tym cukry: 76.16 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 7.18 g;                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2355.20 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 355.96 g; W tym cukry: 73.51 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 6.54 g;                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2584.66 kcal; Białko ogółem: 117.58 g; Tłuszcz: 87.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 351.59 g; W tym cukry: 61.48 g; Błonnik pok.: 53.77 g; Sól: 9.89 g;                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW**

|                  |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-16 środa | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab gotowany 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab gotowany 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                  | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab gotowany 60 g<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                         | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<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                                                                                       |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Papryka świeża 50 g                                                                                                                             |
|                  | Obiad     | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE, SEL.</u></b> )<br>Kotlet pożarski-drobiowy 100 g ( <b><u>GLU PSZ. JAJ.</u></b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                    | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                       | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )<br>Marchew gotowana z olejem* 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                               | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE, SEL.</u></b> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Płatki owsiane 30 g ( <b><u>GLU OW.</u></b> )                                                                                                                                                                                                            |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b><u>RYB. SEL.</u></b> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Płatki owsiane 30 g ( <b><u>GLU OW.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b><u>RYB. SEL.</u></b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Płatki owsiane 30 g ( <b><u>GLU OW.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b><u>RYB. SEL.</u></b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Płatki owsiane 30 g ( <b><u>GLU OW.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b><u>RYB. SEL.</u></b> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                               |
| PN               |           | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b><u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Słupki z marchewki 50 g   |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2392.32 kcal; Białko ogółem: 107.80 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 343.58 g; W tym cukry: 59.16 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 7.68 g;                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2224.34 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 336.48 g; W tym cukry: 60.94 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 6.16 g;                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2173.92 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 49.59 g; Kw. tł. nasy.: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 339.52 g; W tym cukry: 68.46 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 5.58 g;                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2307.76 kcal; Białko ogółem: 115.30 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 325.42 g; W tym cukry: 33.09 g; Błonnik pok.: 48.58 g; Sól: 9.12 g;                                                                                                                 |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW**

|                     |                                                                                                                                            | W-wa- WUM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-17 czwartek | Śniadanie                                                                                                                                  | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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>Dżem 25 g 1 szt<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                              | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                 | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 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>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                |
|                     | II ŚN                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Pomidor 50 g                                                                                   |
|                     | Obiad                                                                                                                                      | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                            | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                 |
|                     | PD                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                     | Kolacja                                                                                                                                    | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Płatki kukurydziane 30 g<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>Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Płatki kukurydziane 30 g<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Płatki kukurydziane 30 g<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g |
| PN                  | Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                     |                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2553.79 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz: 85.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 363.78 g; W tym cukry: 54.33 g; Błonnik pok.: 47.31 g; Sól: 11.49 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2575.36 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 82.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 364.30 g; W tym cukry: 54.89 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 7.46 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2484.96 kcal; Białko ogółem: 110.05 g; Tłuszcz: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.59 g; Węglowodany ogółem: 365.54 g; W tym cukry: 56.09 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 6.81 g;                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2542.24 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 88.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 328.74 g; W tym cukry: 29.61 g; Błonnik pok.: 48.83 g; Sól: 11.57 g;                                                                                                                                                                                                 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-18 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>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                          |
|                   | 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 z koperkiem gotowane 200 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 z koperkiem gotowane 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                    | Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, 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 z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                             |
|                   | 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>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                     | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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>Dżem 25 g 1 szt<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                           | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Buraczki gotowane plastry 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                | Chleb razowy żytnio-pszenny 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>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                 |
|                   | PN        | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Rzepa biała 50 g                                                                                                           |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2354.42 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz: 81.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 320.48 g; W tym cukry: 88.28 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 9.35 g;                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2292.73 kcal; Białko ogółem: 94.66 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 332.87 g; W tym cukry: 92.60 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 7.98 g;                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2033.53 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz: 52.96 g; Kw. tł. nasy.: 11.74 g; Węglowodany ogółem: 307.00 g; W tym cukry: 75.41 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 9.21 g;                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2378.77 kcal; Białko ogółem: 100.65 g; Tłuszcz: 92.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 309.21 g; W tym cukry: 46.65 g; Błonnik pok.: 49.30 g; Sól: 8.68 g;                                                                       |



Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-19 sobota | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>Serek homo. naturalny 100 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Buraczki gotowane plastry 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                  | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Buraczki gotowane plastry 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Buraczki gotowane plastry 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml          |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u><b>JAJ.</b></u> )<br>Papryka świeża 50 g                                                                                        |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u><b>MLE, SEL.</b></u> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b></u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<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><b>SEL.</b></u> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b></u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Marchew gotowana z olejem* 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                   | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u><b>SEL.</b></u> )<br>Pulpet rybno-warzywny* (miruna) 100 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</b></u> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE.</b></u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Marchew gotowana z olejem* 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                         | Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u><b>MLE, SEL.</b></u> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b></u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                 |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Płatki pszenne 30 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )                                                                                                                                                                                 |
|                   | Kolacja   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Płatki pszenne 30 g ( <u><b>GLU PSZ.</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>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u><b>RYB, SEL.</b></u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Płatki pszenne 30 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u><b>RYB, SEL.</b></u> )<br>Dynia z wody 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Płatki pszenne 30 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u><b>RYB, SEL.</b></u> )<br>Dynia z wody 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u><b>RYB, SEL.</b></u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g |
|                   | PN        | Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Twarożek 30 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                    |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2123.31 kcal; Białko ogółem: 72.94 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 302.24 g; W tym cukry: 63.94 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 9.96 g;                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2027.84 kcal; Białko ogółem: 79.13 g; Tłuszcz: 57.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 311.03 g; W tym cukry: 71.86 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 6.93 g;                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 1970.55 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 44.26 g; Kw. tł. nasy.: 8.97 g; Węglowodany ogółem: 311.59 g; W tym cukry: 70.14 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 6.38 g;                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2349.18 kcal; Białko ogółem: 85.04 g; Tłuszcz: 94.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 313.63 g; W tym cukry: 38.38 g; Błonnik pok.: 49.53 g; Sól: 10.64 g;                                                                                       |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                      |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-20 niedziela | Śniadanie | Kakao z mlekiem b/c 250 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>Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u><b>GOR.</b></u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u><b>JAJ.</b></u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Babka piaskowa 50 g ( <u><b>GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE.</b></u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u><b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u><b>JAJ.</b></u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Babka piaskowa 50 g ( <u><b>GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE.</b></u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u><b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Babka piaskowa 50 g ( <u><b>GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE.</b></u> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 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>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u><b>JAJ.</b></u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u><b>GLU PSZ. JAJ.</b></u> ) |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b></u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Hummus z ciecierzycy 50 g<br>Ogórek kiszony 50 g                                                                                                                                                                                                          |
|                      | Obiad     | Żurek z ziemniakami * 400 ml ( <u><b>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</b></u> )<br>Bitka schabowa 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Sos własny () 80 ml ( <u><b>GLU PSZ. SEL.</b></u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Ćwikła z chrzanem b/c 200 g ( <u><b>MLE. S02.</b></u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                         | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u><b>GLU PSZ. SEL.</b></u> )<br>Bitka schabowa 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Sos własny () 80 ml ( <u><b>GLU PSZ. SEL.</b></u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Brokuł gotowany* 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                             | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u><b>SEL.</b></u> )<br>Bitka schabowa 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Sos własny () 80 ml ( <u><b>GLU PSZ. SEL.</b></u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Brokuł gotowany* 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                            | Żurek z ziemniakami * 400 ml ( <u><b>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</b></u> )<br>Bitka schabowa 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Sos własny () 80 ml ( <u><b>GLU PSZ. SEL.</b></u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Ćwikła z chrzanem b/c 200 g ( <u><b>MLE. S02.</b></u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 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>Schab Maryny- wędzonka<br>wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u><b>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</b></u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka<br>wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u><b>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</b></u> )<br>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml<br>Kalafior gotowany* 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Dżem 25 g 1 szt                                            | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka<br>wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u><b>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</b></u> )<br>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml<br>Kalafior gotowany* 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Dżem 25 g 1 szt                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka<br>wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u><b>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</b></u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml    |
|                      | PN        | Chalka 50 g ( <u><b>GLU PSZ. JAJ.</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b></u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u><b>GLU PSZ. SOJ.</b></u> )<br>Rzodkiew biała 50 g                                                                                                                               |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2389.26 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; Tłuszcz: 78.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 332.10 g; W tym cukry: 84.57 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 9.36 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2369.13 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 331.71 g; W tym cukry: 69.47 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 9.28 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2222.46 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 56.23 g; Kw. tł. nasy.: 13.98 g; Węglowodany ogółem: 337.23 g; W tym cukry: 80.95 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 8.13 g;                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2634.33 kcal; Białko ogółem: 112.60 g; Tłuszcz: 76.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 364.89 g; W tym cukry: 69.34 g; Błonnik pok.: 48.79 g; Sól: 11.60 g;                                                                                                                                                                                 |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW**

|                            |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-21<br>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>Schab gotowany 60 g<br>Rzodkiew biała plastry 50 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b></u> )                       | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u><b>MLE, GLU OW.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab gotowany 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b></u> )                                 | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u><b>MLE, GLU OW.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab gotowany 60 g<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b></u> )                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab gotowany 60 g<br>Rzodkiew biała plastry 50 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g<br>Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ.</b></u> )                                                                                                                 |
|                            | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                           |
|                            | Obiad     | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 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 gotowany z/k z/s 120 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE.</b></u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Brokuł gotowany* 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                     | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u><b>SEL.</b></u> )<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE.</b></u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Brokuł gotowany* 250 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 gotowany z/k z/s 120 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE.</b></u> )<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                                                                                                                     |
|                            | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                            | 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>Pierś 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>Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u><b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pierś 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>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u><b>MLE, SEL.</b></u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pierś 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>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u><b>MLE, SEL.</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pierś 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>Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u><b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g |
|                            | PN        | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ.</b></u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                   |
|                            |           | Wartość energetyczna: 2355.54 kcal; Białko ogółem: 113.22 g; Tłuszcz: 83.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 301.94 g; W tym cukry: 51.88 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 7.35 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2329.27 kcal; Białko ogółem: 121.35 g; Tłuszcz: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 313.28 g; W tym cukry: 56.12 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 7.48 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2187.66 kcal; Białko ogółem: 117.51 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 318.74 g; W tym cukry: 58.26 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 6.48 g;                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2525.38 kcal; Białko ogółem: 125.26 g; Tłuszcz: 89.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 295.95 g; W tym cukry: 19.03 g; Błonnik pok.: 42.75 g; Sól: 9.54 g;                                                                                                                                                                                                                      |



Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-22 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 Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Dżem 25 g 1 szt<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>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Słupki z marchewki 50 g                                                                                                                                                   |
|                   | Obiad     | Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )<br>Kluski leniwe z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</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>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kluski leniwe z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                | Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   | 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>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                         | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Brokuł gotowany* 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>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                  |
|                   | PN        | Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Papryka świeża 50 g                |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2316.13 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; Tłuszcz: 74.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 332.65 g; W tym cukry: 61.27 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 11.89 g;                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2312.36 kcal; Białko ogółem: 87.98 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 364.76 g; W tym cukry: 61.83 g; Błonnik pok.: 18.61 g; Sól: 8.99 g;                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2181.14 kcal; Białko ogółem: 84.99 g; Tłuszcz: 46.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 363.02 g; W tym cukry: 60.50 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sól: 9.63 g;                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2413.82 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 90.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 325.56 g; W tym cukry: 30.35 g; Błonnik pok.: 58.04 g; Sól: 13.24 g;                                                                                                                                 |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW**

|                  |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-23 środa | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasztec drobiowy z kurnej półki 100 g ( <b><u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u></b> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                  | Ryż na mleku 300 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b><u>GLU PSZ. SOJ.</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g                                            | Ryż na mleku 300 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b><u>GLU PSZ. SOJ.</u></b> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b><u>GLU PSZ. SOJ.</u></b> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                        |
|                  | Obiad     | Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                             | Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Dynia z wody 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Płatki kukurydziane 30 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Płatki kukurydziane 30 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Płatki kukurydziane 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                              |
| PN               |           | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Ogórek kiszony 50 g                                                                                                           |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2319.24 kcal; Białko ogółem: 112.49 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 331.04 g; W tym cukry: 67.93 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 8.56 g;                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2233.65 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 53.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 334.78 g; W tym cukry: 74.41 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 7.62 g;                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2142.43 kcal; Białko ogółem: 111.75 g; Tłuszcz: 41.13 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 335.84 g; W tym cukry: 75.48 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 6.95 g;                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2169.93 kcal; Białko ogółem: 107.16 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 307.11 g; W tym cukry: 41.56 g; Błonnik pok.: 45.36 g; Sól: 11.50 g;                                                                                                                  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

| W-wa- WUM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                        |           | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-24 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>Ślupki z marchewki 50 g<br>Dżem 25 g 1 szt<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>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 10 g       | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 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 b/skórki 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 10 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 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>Ślupki z marchewki 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                                                                                                                                                                                               | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b></u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Twarożek 50 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                               | Obiad     | Zupa krem z białych warzyw + 400 ml ( <u><b>SOJ. 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                                                                                                                                                                                                                                  | Zupa krem z białych warzyw + 400 ml ( <u><b>SOJ. 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                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Zupa krem z białych warzyw + 400 ml ( <u><b>SOJ. SEL.</b></u> )<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u><b>GLU PSZ. SEL.</b></u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 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                                                           |
|                                                                                                                                                                                               | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Płatki owsiane 30 g ( <u><b>GLU OW.</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                               | Kolacja   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Płatki owsiane 30 g ( <u><b>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>Paszтет z ciecierzycy konserwowej 100 g ( <u><b>JAJ.</b></u> )<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g                                                                    | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Płatki owsiane 30 g ( <u><b>GLU OW.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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>Kalafior gotowany* 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Płatki owsiane 30 g ( <u><b>GLU OW.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 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>Kalafior gotowany* 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml    | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Paszтет z ciecierzycy konserwowej 100 g ( <u><b>JAJ.</b></u> )<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                               | PN        | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u><b>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b></u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                       |
| Wartość energetyczna: 2743.19 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 96.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 383.52 g; W tym cukry: 54.19 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 7.73 g; |           | Wartość energetyczna: 2480.23 kcal; Białko ogółem: 106.83 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 367.39 g; W tym cukry: 51.22 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 8.74 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2389.02 kcal; Białko ogółem: 109.44 g; Tłuszcz: 58.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 368.44 g; W tym cukry: 52.29 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 8.08 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2630.74 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 97.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 350.66 g; W tym cukry: 41.46 g; Błonnik pok.: 53.39 g; Sól: 8.48 g;                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   |                                                                                                                                                                                                | W-wa- WUM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-25 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>Twaróg półtłusty 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<br>Miód (25g) 1 szt | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Miód (25g) 1 szt | Chleb razowy żytnio-pszenny 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>Pomarańcza 1 szt. 1 szt<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | II ŚN                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</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>Rzodkiew biała 50 g |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                          | Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<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 (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</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                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka żydowska z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
|                   | PD                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | 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 konserwowa 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                               | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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                                                          | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml          | Chleb razowy żytnio-pszenny 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>Papryka konserwowa 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml           |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| PN                | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Papryka świeża 50 g                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Wartość energetyczna: 2203.77 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 299.68 g; W tym cukry: 59.49 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 8.19 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2294.98 kcal; Białko ogółem: 105.16 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 317.16 g; W tym cukry: 67.78 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 6.25 g;                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2313.30 kcal; Białko ogółem: 109.33 g; Tłuszcz: 77.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 317.22 g; W tym cukry: 62.91 g; Błonnik pok.: 47.46 g; Sól: 9.73 g;                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-26 sobota | Śniadanie | Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>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>Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 10 g                                                                      | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</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>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 10 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>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> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 10 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                   |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                        |
|                   | Obiad     | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Kasza gryczana 200 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                 | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                     | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Buraczki gotowane 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                               | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Kasza gryczana 200 g<br>Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                    |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Płatki pszenne 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | 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>Kielbaski śląskie z kurcząt 2 szt. 120 g<br>Musztarda 30 g ( <u>GOR.</u> )<br>Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                         | Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> )<br>Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                   | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                     |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2666.62 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 106.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 338.40 g; W tym cukry: 64.53 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 9.61 g;                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2175.00 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.52 g; Węglowodany ogółem: 328.07 g; W tym cukry: 44.82 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 7.40 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 1965.02 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 38.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.46 g; Węglowodany ogółem: 327.23 g; W tym cukry: 51.44 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 6.76 g;                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2519.43 kcal; Białko ogółem: 107.87 g; Tłuszcz: 102.17 g; Kw. tł. nasy.: 39.85 g; Węglowodany ogółem: 317.56 g; W tym cukry: 35.75 g; Błonnik pok.: 48.32 g; Sól: 11.99 g;                                                                                                                                      |



Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                      |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-27 niedziela | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ.</b></u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 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>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g  |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u><b>JAJ.</b></u> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                                            |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Kotlet mielony wieprzowy 100 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ.</b></u> )<br>Kluski śląskie* 200 g ( <u><b>JAJ.</b></u> )<br>Sos pieczeniowy 80 ml ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<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 ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Bitka schabowa 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Sos pieczeniowy 80 ml ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Kluski śląskie* 200 g ( <u><b>JAJ.</b></u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                 | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Bitka schabowa 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Sos pieczeniowy 80 ml ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                          | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Bitka schabowa 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Sos pieczeniowy 80 ml ( <u><b>GLU PSZ.</b></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 |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                      | 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>Twarożek 100 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Słupki z marchewki 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                       | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twarożek 100 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                      | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 100 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                               | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twarożek 100 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Słupki z marchewki 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                        |
| PN                   |           | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> )<br>Rzepa biała 50 g   |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2488.54 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; Tłuszcz: 88.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 344.13 g; W tym cukry: 89.14 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 7.86 g;                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2372.14 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 322.21 g; W tym cukry: 81.63 g; Błonnik pok.: 18.20 g; Sól: 5.98 g;                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2102.01 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 52.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.06 g; Węglowodany ogółem: 305.46 g; W tym cukry: 81.59 g; Błonnik pok.: 17.29 g; Sól: 5.79 g;                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2308.59 kcal; Białko ogółem: 115.23 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 306.86 g; W tym cukry: 46.95 g; Błonnik pok.: 47.24 g; Sól: 9.63 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,