

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-06-09 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kalań gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2142.35 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 320.85 g; W tym cukry: 35.74 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2009.57 kcal; Białko ogółem: 84.29 g; Tłuszcz: 56.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 303.27 g; W tym cukry: 33.67 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 8.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-06-10 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 30 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2467.86 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 82.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 345.34 g; W tym cukry: 75.39 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2419.88 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 72.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 351.76 g; W tym cukry: 81.99 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 8.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-06-11 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Koper zielony 3 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Marchew gotowana z olejem* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB. SOJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2183.74 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 72.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 307.05 g; W tym cukry: 53.31 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2159.63 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 311.24 g; W tym cukry: 54.92 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 8.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-06-12 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2673.70 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 84.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 373.42 g; W tym cukry: 74.10 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 2635.87 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 359.98 g; W tym cukry: 73.18 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 7.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-06-13 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. PSZ. SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB. SEL.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2215.53 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 84.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 281.27 g; W tym cukry: 54.99 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2107.62 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 71.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 289.79 g; W tym cukry: 58.12 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 8.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-06-14 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> <u>GOR.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU</u> <u>ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> <u>GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU</u> <u>ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z soczewicy* 100 g (<u>JAJ.</u>) Sałatka wiosenna 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> <u>GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Sałatka wiosenna - diety 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2357.85 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 81.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 326.59 g; W tym cukry: 50.23 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2157.48 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 77.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g; W tym cukry: 50.23 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 9.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-06-15 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalafior gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Sałata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2152.31 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz: 72.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 281.50 g; W tym cukry: 56.55 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2139.67 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 69.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 282.83 g; W tym cukry: 51.61 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 7.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-06-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzodkiewka szatkowana 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dynia pieczona 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2089.53 kcal; Białko ogółem: 77.63 g; Tłuszcz: 59.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 323.67 g; W tym cukry: 68.19 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2112.20 kcal; Białko ogółem: 77.26 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 325.61 g; W tym cukry: 68.50 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 7.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-06-17 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki kukurydziane 30 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2540.15 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Tłuszcz: 84.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 349.63 g; W tym cukry: 40.15 g; Błonnik pok.: 40.46 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2305.98 kcal; Białko ogółem: 111.25 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 325.41 g; W tym cukry: 36.44 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 8.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-06-18 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Dynia z wody 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u>)	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2176.35 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 316.84 g; W tym cukry: 47.53 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2217.87 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 331.56 g; W tym cukry: 55.03 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 7.05 g;

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,