

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                         |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-23 poniedziałek | 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>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata 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>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                         | Obiad     | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</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                                                                                                                         | Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Marchew z groszkiem* 250 g<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>Szprot w sosie pomidorowym 100 g ( <u>RYB, SEL,</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Płatki kukurydziane 30 g     | 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>Buraczki plastry 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Płatki kukurydziane 30 g                  |
|                         | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2215.39 kcal; Białko ogółem: 78.49 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 328.22 g; W tym cukry: 60.69 g; Błonnik pok.: 37.69 g; Sól: 7.78 g;                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2183.27 kcal; Białko ogółem: 90.87 g; Tłuszcz: 56.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 342.81 g; W tym cukry: 70.04 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 7.76 g;                                                                                                                                                                                                     |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-24 wtorek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasztet drobiowy z kurnej półki 100 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, SEL<sub>1</sub></b></u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>1</sub></b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></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<sub>1</sub></b></u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u><b>SEL<sub>1</sub></b></u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                   | Obiad     | Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></b></u> )<br>Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>1</sub></b></u> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u><b>GLU PSZ<sub>1</sub></b></u> )<br>Makaron 250 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>1</sub></b></u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                          | Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></b></u> )<br>Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>1</sub></b></u> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u><b>GLU PSZ<sub>1</sub></b></u> )<br>Makaron 250 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>1</sub></b></u> )<br>Dynia z wody 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></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<sub>1</sub></b></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><b>GLU PSZ<sub>1</sub></b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></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<sub>1</sub></b></u> )<br>Pomidor 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><b>MLE<sub>1</sub></b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2374.41 kcal; Białko ogółem: 113.84 g; Tłuszcz: 84.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 303.61 g; W tym cukry: 46.12 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 6.19 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2321.16 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 314.45 g; W tym cukry: 58.63 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 8.85 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                  |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-25 środa | 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>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Rzodkiewka 50 g<br>Salata zielona 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<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>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                  | Obiad     | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kotlet pożarski-drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                 | Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Buraczki gotowane 250 g<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>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                  | Dżem 25 g 1 szt<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>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                            |
|                  | PN        | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2573.61 kcal; Białko ogółem: 99.82 g;<br>Tłuszcz: 87.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 358.94 g; W tym cukry: 69.32 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 6.23 g;                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2300.92 kcal; Białko ogółem: 93.91 g;<br>Tłuszcz: 58.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 358.60 g; W tym cukry: 82.18 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 6.11 g;                                                                                                                                                                                                                                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                     |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-26 czwartek | 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>Schab gotowany 60 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                             | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>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 gotowany 60 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Dynia z wody 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                     |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Gołąbki z kapustą włoską z ryżem i wieprzowiną 2szt. 400 g ( <u>JAJ,</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                              | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 250 g<br>Ryż na sypko 200 g<br>Brokolt gotowany* 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                     | Kolacja   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Płatki pszenne 30 g ( <u>GLU PSZ,</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>Salatka jarzynowa z wędliną dr/wp* (z olejem) 150 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, 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 pszenne 30 g ( <u>GLU PSZ,</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>Salatka jarzynowa z wędliną dr/wp- dieta* (z olejem) 150 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                     | PN        | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2766.24 kcal; Białko ogółem: 114.67 g; Tłuszcz: 102.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 364.89 g; W tym cukry: 62.70 g; Błonnik pok.: 40.29 g; Sól: 9.25 g;                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2532.01 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 72.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 373.39 g; W tym cukry: 53.64 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 7.93 g;                                                                                                                                                                                                                                                             |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-27 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>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | 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>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                   | Obiad     | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 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 młode 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                   | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (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 młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml        |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, 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>Arbuz 150 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Salata 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>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Arbuz 150 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                         |
|                   | PN        | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2095.68 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 293.51 g; W tym cukry: 79.46 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 5.91 g;                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2104.00 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 289.44 g; W tym cukry: 69.39 g; Błonnik pok.: 17.90 g; Sól: 5.70 g;                                                                                                                                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-28 sobota | Śniadanie | <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b></u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b></u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>        | <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b></u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u><b>GLU PSZ.</b></u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b></u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p>        |
|                   | Obiad     | <p>Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u>)</p> <p>Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u><b>GLU PSZ.</b></u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u><b>GLU JECZ.</b></u>)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 250 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u><b>SEL.</b></u>)</p> <p>Gulasz wieprzowy 150 g (<u><b>GLU PSZ.</b></u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u><b>GLU JECZ.</b></u>)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 250 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | Kolacja   | <p>Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u><b>MLE.</b></u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u><b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b></u>)</p> <p>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u><b>SEL.</b></u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> | <p>Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u><b>MLE.</b></u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u><b>GLU PSZ.</b></u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u><b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b></u>)</p> <p>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u><b>SEL.</b></u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> |
|                   | PN        | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   |           | <p>Wartość energetyczna: 2332.15 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 81.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 324.63 g; W tym cukry: 46.38 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 8.57 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Wartość energetyczna: 2213.32 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 73.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 309.44 g; W tym cukry: 46.66 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 7.91 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                      |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-29 niedziela | Śniadanie | Kakao z mlekiem b/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>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>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>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>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kluski śląskie* 200 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                           | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kluski śląskie* 200 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Słupki z marchewki 50 g<br>Salata 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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                      |
|                      | PN        | Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2495.46 kcal; Białko ogółem: 110.83 g; Tłuszcz: 90.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 324.17 g; W tym cukry: 72.79 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 7.25 g;                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2487.08 kcal; Białko ogółem: 116.06 g; Tłuszcz: 85.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 327.14 g; W tym cukry: 68.27 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 7.53 g;                                                                                                                                                                                                                                                            |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                         |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-30 poniedziałek | 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>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>Pomidor 100 g<br>Salata 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>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>Dynia z wody 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                         | Obiad     | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b></u> )<br>Naleśniki z serem białym 300 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b></u> )<br>Mus z truskawek* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                            | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Mus z truskawek* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                    |
|                         | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Ser żółty 60 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Salata 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>Serek homo. naturalny 100 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                        |
|                         | PN        | Bułka maślana 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2367.54 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 86.80 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; Węglowodany ogółem: 303.73 g; W tym cukry: 68.82 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 10.86 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2022.13 kcal; Białko ogółem: 83.27 g; Tłuszcz: 50.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 315.64 g; W tym cukry: 49.72 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sól: 6.21 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW**

|                   |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-01 wtorek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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>Pomidor 100 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                  | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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>Kalafior gotowany* 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                |
|                   | Obiad     | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                      | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Marchew gotowana z olejem* 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                         |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, 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>Papryka świeża 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Płatki owsiane 30 g ( <u>GLU OW.</u> ) | 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>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Płatki owsiane 30 g ( <u>GLU OW.</u> ) |
|                   | PN        | Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2307.84 kcal; Białko ogółem: 109.34 g; Tłuszcz: 85.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 283.26 g; W tym cukry: 55.90 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 8.68 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2123.54 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 294.17 g; W tym cukry: 54.00 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 8.42 g;                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                  |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-02 środa | 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.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Pomidor 100 g<br>Salata 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.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml          |
|                  | Obiad     | Kapusiak z kapusty białej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza gryczana 200 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                      | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 250 g<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>Paprykarz szczeciński 100 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Salata 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>Pierś gotowana premium-dr,produkt 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>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                  | PN        | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2355.70 kcal; Białko ogółem: 92.53 g; Tłuszcz: 84.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 323.89 g; W tym cukry: 72.50 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 7.36 g;                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2193.10 kcal; Białko ogółem: 91.88 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 316.11 g; W tym cukry: 62.52 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 7.30 g;                                                                                                                                                                                                                        |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                     |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-03 czwartek | 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>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | 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>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                          |
|                     | Obiad     | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                   | Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                              |
|                     | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, 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 z fasoli* 100 g ( <u>JAJ,</u> )<br>Papryka konserwowa 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Dżem 25 g 1 szt<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>Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Buraczki gotowane plastry 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                     | PN        | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2451.22 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz: 79.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 364.24 g; W tym cukry: 41.68 g; Błonnik pok.: 37.46 g; Sól: 7.26 g;                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2252.52 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 336.65 g; W tym cukry: 41.40 g; Błonnik pok.: 19.23 g; Sól: 8.75 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-04 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>Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Słupki z marchewki 50 g<br>Salata 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 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                   | Obiad     | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                 | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Warzywa po grecku* 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<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>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Salata 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>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                          |
|                   | ☞         | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2322.13 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 83.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 307.55 g; W tym cukry: 61.60 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 5.99 g;                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2317.14 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 329.27 g; W tym cukry: 67.76 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 6.16 g;                                                                                                                                                                                               |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW**

|                   |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-05 sobota | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Dżem 25 g 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Dżem 25 g 1 szt                     |
|                   | Obiad     | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 200 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                             | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<br>Potrawka drobiowa 100 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 200 g<br>Buraczki gotowane 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | 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>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 2 szt. 100 g<br>Ketchup 30 g ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>Rzodkiewka 100 g<br>Salata 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,</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 Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g ( <b><u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u></b> )<br>Kalafior gotowany* 100 g<br>Salata 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 |
|                   | PN        | Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Bułka maślana 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2287.20 kcal; Białko ogółem: 77.53 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 306.81 g; W tym cukry: 53.71 g; Błonnik pok.: 39.79 g; Sól: 10.82 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2080.34 kcal; Białko ogółem: 83.74 g; Tłuszcz: 46.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 341.12 g; W tym cukry: 55.48 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 8.55 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                      |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-06 niedziela | Śniadanie | Kakao z mlekiem b/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>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Rzodkiewka 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                      | Obiad     | Zupa krem z pomidorów + 400 ml ( <u>SOJ, SEL,</u> )<br>Grzanki pszenne () 20 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>wieprzowina szarpana 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Mizeria 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                  | Zupa krem z pomidorów + 400 ml ( <u>SOJ, SEL,</u> )<br>Grzanki pszenne () 20 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>wieprzowina szarpana 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode 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                                                                                           |
|                      | 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>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Papryka świeża 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</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>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                             |
|                      | PN        | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2299.51 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 78.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 307.03 g; W tym cukry: 68.03 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 9.56 g;                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2465.78 kcal; Białko ogółem: 105.93 g; Tłuszcz: 91.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 318.34 g; W tym cukry: 68.51 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 9.77 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,