

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-09 do dnia 2025-07-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW**

|                  |           | W-wa- BAN 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa- BAN 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-09 środa | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u><b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b></u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u><b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b></u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u><b>SEL.</b></u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                  | Obiad     | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <u><b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b></u> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u><b>GLU PSZ. JAJ.</b></u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u><b>GLU PSZ. MLE.</b></u> )<br>Koper zielony 3 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                        | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u><b>GLU PSZ. SEL.</b></u> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u><b>GLU PSZ. JAJ.</b></u> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u><b>GLU PSZ. MLE.</b></u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Koper zielony 3 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><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 100 g ( <u><b>GLU PSZ. JAJ. RYB.</b></u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Płatki owsiane 30 g ( <u><b>GLU OW.</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 100 g ( <u><b>GLU PSZ. JAJ. RYB.</b></u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Płatki owsiane 30 g ( <u><b>GLU OW.</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                               |
|                  | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2154.88 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 303.01 g; W tym cukry: 55.26 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 7.99 g;                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2240.77 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 315.50 g; W tym cukry: 57.37 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 9.30 g;                                                                                                                                                                                                                                     |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-09 do dnia 2025-07-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                     |           | W-wa- BAN 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- BAN 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-10 czwartek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                          | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Pomidor 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>Fasolka po bretońsku 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                        | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia grillowana z ziołami* 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>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>Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>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>Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                     | PN        | Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2673.70 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 84.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 373.42 g; W tym cukry: 74.10 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sól: 11.28 g;                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2635.87 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 359.98 g; W tym cukry: 73.18 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 7.35 g;                                                                                                                                                                                             |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-09 do dnia 2025-07-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   |           | W-wa- BAN 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | W-wa- BAN 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-11 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                |
|                   | Obiad     | Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. PSZ. SEL.</u> )<br>Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Koper zielony 3 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                       | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB. SEL.</u> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Koper zielony 3 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml             | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                     |
|                   | PN        | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2187.53 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 84.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 274.06 g; W tym cukry: 58.04 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 7.68 g;                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2071.62 kcal; Białko ogółem: 90.63 g; Tłuszcz: 71.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 280.34 g; W tym cukry: 59.02 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 8.72 g;                                                                                                                                                            |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-09 do dnia 2025-07-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   |           | W-wa- BAN 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa- BAN 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-12 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g<br>( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u><br><u>GOR.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU</u><br><u>ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g<br>( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u><br><u>GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU</u><br><u>ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )                                                                                               |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                             | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem* 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Paszтет z soczewicy* 100 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałatka wiosenna 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Płatki owsiane 30 g ( <u>GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka<br>wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g<br>( <u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL.</u><br><u>GOR.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Płatki owsiane 30 g ( <u>GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                   | PN        | Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2357.85 kcal; Białko<br>ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 81.88 g; Kw. tł. nasy.:<br>23.46 g; Węglowodany ogółem: 326.59 g; W tym<br>cukry: 50.23 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 7.07 g;                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2157.48 kcal; Białko<br>ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 77.08 g; Kw. tł. nasy.:<br>23.55 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g; W tym<br>cukry: 50.23 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 9.49 g;                                                                                                                                                                                                                                                                |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-09 do dnia 2025-07-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW**

|                      |           | W-wa- BAN 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- BAN 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-13 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u><b>MLE,</b></u> )        | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b></u> ) |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> )<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                              | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> )<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Kalafior gotowany* 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                             |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Arbuz 150 g<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Arbuz 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml       |
|                      | PN        | Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ,</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2205.31 kcal; Białko ogółem: 106.57 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 266.65 g; W tym cukry: 57.53 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 6.96 g;                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2192.67 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 267.98 g; W tym cukry: 52.59 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 7.55 g;                                                                                                        |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-09 do dnia 2025-07-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                         |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|-------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                         |           | W-wa- BAN 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | W-wa- BAN 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 2025-07-14 poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u><b>MLE, GLU OW.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> )<br>Rzodkiewka szatkowana 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |  | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u><b>MLE, GLU OW.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> )<br>Dynia pieczona 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |  |
|                         | Obiad     | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Kluski leniwe z serem 250 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</b></u> )<br>Mus z jabłek () b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                         | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u><b>JAJ.</b></u> )<br>Buraczki z jabłkiem b/c 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                             |  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u><b>JAJ.</b></u> )<br>Buraczki z jabłkiem b/c 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                      |  |
|                         | PN        | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2089.53 kcal; Białko ogółem: 77.63 g; Tłuszcz: 59.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 323.67 g; W tym cukry: 68.19 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 6.84 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | Wartość energetyczna: 2112.20 kcal; Białko ogółem: 77.26 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 325.61 g; W tym cukry: 68.50 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 7.51 g;                                                                                                                                                                                                                                               |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-09 do dnia 2025-07-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   |           | W-wa- BAN 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- BAN 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-15 wtorek | Śniadanie | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab gotowany 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                           | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab gotowany 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                       |
|                   | Obiad     | Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                           | Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                              |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Paprykarz szczeciński 100 g ( <u>RYB, SOJ,</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Płatki kukurydziane 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Płatki kukurydziane 30 g |
|                   | PN        | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2673.81 kcal; Białko ogółem: 112.42 g; Tłuszcz: 97.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 353.07 g; W tym cukry: 40.81 g; Błonnik pok.: 39.98 g; Sól: 7.41 g;                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2305.98 kcal; Białko ogółem: 111.25 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 325.41 g; W tym cukry: 36.44 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 8.17 g;                                                                                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-09 do dnia 2025-07-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                  |           | W-wa- BAN 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- BAN 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-16 środa | Śniadanie | Ryż na mleku 300 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>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Buraczki gotowane plastry 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                  | Obiad     | Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Sałata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                            | Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Dynia z wody 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 z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                       |
|                  | PN        | Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                             | Sok jabłkowo-aroniowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2176.35 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 316.84 g; W tym cukry: 47.53 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 6.47 g;                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2233.87 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 336.36 g; W tym cukry: 73.03 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 7.01 g;                                                                                                                                                        |



**Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-09 do dnia 2025-07-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW**

|                     |           | W-wa- BAN 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | W-wa- BAN 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-17 czwartek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                             |
|                     | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Makaron 250 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u><b>SEL.</b></u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                               | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Makaron 250 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Brokuł gotowany* 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                |
|                     | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Paszтет z ciecierzycy konserwowej 100 g ( <u><b>JAJ.</b></u> )<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Płatki owsiane 30 g ( <u><b>GLU OW.</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka<br>wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u><b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b></u> )<br>Kalafior gotowany* 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Płatki owsiane 30 g ( <u><b>GLU OW.</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                     | PN        | Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ.</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2741.19 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz: 91.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 364.81 g; W tym cukry: 44.41 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 7.60 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2454.73 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 347.49 g; W tym cukry: 40.60 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 9.31 g;                                                                                                                                                                                                                                                                       |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-09 do dnia 2025-07-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW**

|                   |           | W-wa- BAN 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- BAN 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-18 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                   | Obiad     | Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> )<br>Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                              | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Warzywa po grecku* 250 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                  |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                   |
|                   | PN        | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   |           | Wartość energetyczna: 1974.99 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 61.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 275.33 g; W tym cukry: 67.56 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 7.71 g;                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 1970.46 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 276.96 g; W tym cukry: 58.92 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 8.40 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,