

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-09-01 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Kalafior gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2180.35 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 61.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 332.65 g; W tym cukry: 46.54 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2047.57 kcal; Białko ogółem: 83.29 g; Tłuszcz: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 315.07 g; W tym cukry: 44.47 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 6.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-09-02 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE₁</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE₁</u>) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁, SEL₁</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL₁</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL₁</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR₁</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Płatki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR₁</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Płatki kukurydziane 30 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE₁</u>)	
		Wartość energetyczna: 2489.24 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; Tłuszcz: 84.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 346.21 g; W tym cukry: 80.55 g; Błonnik pok.: 36.20 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2419.88 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 72.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 351.76 g; W tym cukry: 81.99 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 8.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-09-03 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z makaronem (bez mleka) *() 400 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Marchew gotowana z olejem* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2401.53 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 79.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 328.41 g; W tym cukry: 54.85 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2294.32 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 68.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 330.11 g; W tym cukry: 57.96 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 9.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-09-04 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia grillowana z ziołami* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2554.70 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Tłuszcz: 84.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 344.57 g; W tym cukry: 50.25 g; Błonnik pok.: 42.81 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 2516.87 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 331.13 g; W tym cukry: 49.33 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 7.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

W-wa- BAN 1 Podstawowa		W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	
2025-09-05 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2250.53 kcal; Białko ogółem: 96.23 g; Tłuszcz: 83.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 290.11 g; W tym cukry: 63.14 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2134.62 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 71.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 296.39 g; W tym cukry: 64.12 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 6.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-09-06 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet z soczewicy* 100 g (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Buraczki gotowane plastry 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	pN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2324.56 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Tłuszcz: 80.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 322.80 g; W tym cukry: 44.69 g; Błonnik pok.: 39.76 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2068.17 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 285.00 g; W tym cukry: 46.10 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 11.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-09-07 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 130 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 130 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalaftor gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Sałata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2166.43 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 275.78 g; W tym cukry: 55.73 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2154.42 kcal; Białko ogółem: 108.61 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 277.43 g; W tym cukry: 51.69 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 7.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-09-08 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała plastry 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dynia pieczona 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2089.53 kcal; Białko ogółem: 77.63 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 323.67 g; W tym cukry: 68.18 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 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-09-09 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szpinał gotowany z olejem* 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 30 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2665.23 kcal; Białko ogółem: 110.52 g; Tłuszcz: 97.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 353.41 g; W tym cukry: 40.49 g; Błonnik pok.: 40.96 g; Sól: 7.45 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 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna
2025-09-10 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE_i</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ_i</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE_i</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ_i</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL_i</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ_i</u>) Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL_i</u>) Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE_i</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL_i</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL_i</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ_i</u>) Dynia z wody 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE_i</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE_i</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ_i</u>)	Sok jabłkowo-aroniowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2151.35 kcal; Białko ogółem: 102.95 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 310.59 g; W tym cukry: 40.68 g; Błonnik pok.: 25.47 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;

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 JEĆZ - 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,