

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-08-04 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Naleśniki z serem białym 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 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	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2322.91 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 81.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 307.30 g; W tym cukry: 62.68 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2082.42 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 307.05 g; W tym cukry: 37.77 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 8.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-08-05 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</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, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2641.58 kcal; Białko ogółem: 114.38 g; Tłuszcz: 90.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 355.97 g; W tym cukry: 72.97 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2445.60 kcal; Białko ogółem: 108.28 g; Tłuszcz: 71.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 354.72 g; W tym cukry: 72.31 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 7.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-08-06 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 Schab gotowany 60 g Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata 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 młode z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ogórek świeży 100 g Salata 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	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Brokuł gotowany* 100 g Salata 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: 2422.08 kcal; Białko ogółem: 118.81 g; Tłuszcz: 75.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 329.58 g; W tym cukry: 60.73 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2246.10 kcal; Białko ogółem: 118.50 g; Tłuszcz: 59.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 320.24 g; W tym cukry: 60.37 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 7.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-08-07 czwartek	Śniadanie	Platki 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>) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 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>) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Platki kukurydziane 30 g 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>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Platki kukurydziane 30 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)
		Wartość energetyczna: 2512.60 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 90.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 335.99 g; W tym cukry: 55.06 g; Błonnik pok.: 42.61 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2671.97 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 92.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 367.05 g; W tym cukry: 53.80 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 7.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-08-08 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 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 młode z koperkiem gotowane 200 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>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2178.79 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 81.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 277.72 g; W tym cukry: 62.29 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2137.73 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 294.57 g; W tym cukry: 69.65 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 7.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-08-09 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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>) Buraczki gotowane plastry 100 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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>) Buraczki gotowane plastry 100 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g 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>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchewka z groszkiem*oprószana 250 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>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 Pasztecik z soczewicy * 100 g (<u>JAJ,</u>) Salatka wiosenna 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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>) Salatka wiosenna - diety 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2300.53 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 79.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 319.09 g; W tym cukry: 62.43 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2231.63 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 78.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 297.23 g; W tym cukry: 62.66 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 8.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-08-10 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek świeży 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Ziemniaki młode 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 gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Brokuł 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 Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Arbuz 150 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Kalafior gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
	PN	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2277.76 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 85.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 288.77 g; W tym cukry: 70.01 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2175.92 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 298.14 g; W tym cukry: 64.03 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 6.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-08-11 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 Schab gotowany 60 g Rzodkiew biała plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pierogi ukraińskie 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Cebula smażona B 20 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos jogurtowo truskawkowy* b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 plastry 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 plastry 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2428.11 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 95.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.60 g; Węglowodany ogółem: 321.57 g; W tym cukry: 69.71 g; Błonnik pok.: 39.39 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2313.99 kcal; Białko ogółem: 87.26 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 354.78 g; W tym cukry: 92.36 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 4.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-08-12 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 Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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>) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata 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 bulgur 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kalarepki, 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 JECZ,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2630.93 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 104.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 328.32 g; W tym cukry: 42.90 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2242.55 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 323.05 g; W tym cukry: 39.06 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 8.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-08-13 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztecik drobiowy z kurnej półki 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodatkiem wody 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	Obiad	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salata zielona z kefirem 130 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dynia z wody 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki kukurydziane 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki kukurydziane 30 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2224.00 kcal; Białko ogółem: 112.58 g; Tłuszcz: 57.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 324.56 g; W tym cukry: 62.16 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2238.50 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 53.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 335.62 g; W tym cukry: 75.09 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 7.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-08-14 czwartek	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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Słupki z marchewki 50 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łazanki z kapustą i mięsem drob z udźca 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>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 Pasztet z ciecierzycy konserwowej 100 g (<u>JAJ,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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>) Kalafior gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2625.87 kcal; Białko ogółem: 90.21 g; Tłuszcz: 100.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 353.63 g; W tym cukry: 57.02 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2480.23 kcal; Białko ogółem: 106.83 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 367.39 g; W tym cukry: 51.22 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 8.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-08-15 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 250 g (<u>GLU PSZ, 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka konserwowa 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2201.33 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 73.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 295.42 g; W tym cukry: 68.84 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2276.17 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 71.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 313.06 g; W tym cukry: 75.86 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 6.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-08-16 sobota	Śniadanie	Kakao z mlekiem z/c 250 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 Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka 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 Kiełbaski śląskie z kurcząt 2 szt. 120 g Musztarda 30 g (<u>GOR,</u>) Salatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2653.42 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 100.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 346.16 g; W tym cukry: 70.60 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2247.95 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 66.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 336.82 g; W tym cukry: 50.73 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 8.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-08-17 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodatą wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodatą wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	Obiad	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ,</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Słupki z marchewki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2438.37 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 94.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 315.27 g; W tym cukry: 64.56 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2390.04 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Tłuszcz: 85.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 301.06 g; W tym cukry: 59.80 g; Błonnik pok.: 20.68 g; Sól: 7.40 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,