

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-18 do dnia 2026-02-27 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3 Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-02-18 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE₁</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z tofu i buraka 100 g (<u>SOJ₁</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL₁</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE₁</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i buraka 100 g (<u>SOJ₁</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL₁</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE₁</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE₁</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE₁</u>) Papryka świeża 50 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>SEL₁</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE₁</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>SEL₁</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE₁</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>SEL₁</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>SOJ₁</u> , <u>SEL₁</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>SEL₁</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL₁</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB₁</u> , <u>SEL₁</u>) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB₁</u> , <u>SEL₁</u>) Brokuł gotowany* 100 g Mix sałat 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB₁</u> , <u>SEL₁</u>) Mix sałat 20 g Brokuł gotowany* 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB₁</u> , <u>SEL₁</u>) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN		Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus z ciecierzycy 50 g Rzodkiew biała 50 g
		Wartość energetyczna: 2321.74 kcal; Białko ogółem: 97.19 g; Tłuszcz: 70.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 336.44 g; W tym cukry: 52.67 g; Błonnik pok.: 37.49 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2273.42 kcal; Białko ogółem: 84.35 g; Tłuszcz: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 348.47 g; W tym cukry: 57.72 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2313.42 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz: 53.78 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 374.19 g; W tym cukry: 60.60 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 4.81 g;	Wartość energetyczna: 2503.07 kcal; Białko ogółem: 96.82 g; Tłuszcz: 87.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 356.60 g; W tym cukry: 33.52 g; Błonnik pok.: 63.80 g; Sól: 8.87 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3 Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-02-19 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-pszenney 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 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>) Mus z jabłek () b/c 150 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenney 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 1 szt 1 szt Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadanej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Pomidor 50 g
	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 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami* (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 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami* (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>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 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 niejadanej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 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 niejadanej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenney 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 niejadanej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
PN		Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 50 g
		Wartość energetyczna: 2535.85 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz: 82.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 343.99 g; W tym cukry: 51.07 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2423.86 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz: 74.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 328.94 g; W tym cukry: 36.86 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2403.74 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 370.63 g; W tym cukry: 40.31 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2412.43 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 88.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 324.91 g; W tym cukry: 50.13 g; Błonnik pok.: 51.69 g; Sól: 12.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-18 do dnia 2026-02-27 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3 Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-02-20 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 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>) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<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>) Brokuł gotowany* 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki. 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 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>) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 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 300 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 Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	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 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 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 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Rzepa biała rozdrobniona 50 g
		Wartość energetyczna: 2400.81 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 82.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 327.35 g; W tym cukry: 74.75 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2289.10 kcal; Białko ogółem: 92.89 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 332.25 g; W tym cukry: 76.86 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2172.62 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 49.86 g; Kw. tł. nasy.: 11.45 g; Węglowodany ogółem: 348.56 g; W tym cukry: 81.31 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2323.66 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 85.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 307.19 g; W tym cukry: 46.48 g; Błonnik pok.: 47.37 g; Sól: 9.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-18 do dnia 2026-02-27 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3 Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-02-21 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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 50 g
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 400 ml (<u>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 300 ml Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Krem z zielonych warzyw 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 300 ml Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Krem z zielonych warzyw 400 ml (<u>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 300 ml Grzanki pełnoziarniste () 20 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD				Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	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 z soczewicy* 100 g (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 100 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ.</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g 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 50 g
		Wartość energetyczna: 2457.92 kcal; Białko ogółem: 116.46 g; Tłuszcz: 91.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 312.17 g; W tym cukry: 48.42 g; Błonnik pok.: 41.13 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2273.27 kcal; Białko ogółem: 112.56 g; Tłuszcz: 86.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 274.80 g; W tym cukry: 50.26 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 2132.16 kcal; Białko ogółem: 110.10 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 287.46 g; W tym cukry: 43.88 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2374.17 kcal; Białko ogółem: 126.47 g; Tłuszcz: 87.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 295.32 g; W tym cukry: 35.06 g; Błonnik pok.: 52.07 g; Sól: 11.04 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3 Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-02-22 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 Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem b/c 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 100 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 50 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka z udźca kurczaka duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka z udźca kurczaka duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalafior gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Bitka z udźca kurczaka duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalafior gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka z udźca kurczaka duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	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>) Mandarynka 2 szt Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 50 g
		Wartość energetyczna: 2243.17 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 71.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 283.57 g; W tym cukry: 51.96 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2189.27 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 286.61 g; W tym cukry: 44.93 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2055.06 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 44.36 g; Kw. tł. nasy.: 10.20 g; Węglowodany ogółem: 299.63 g; W tym cukry: 38.61 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2330.59 kcal; Białko ogółem: 115.16 g; Tłuszcz: 85.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 299.54 g; W tym cukry: 41.26 g; Błonnik pok.: 47.67 g; Sól: 11.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-18 do dnia 2026-02-27 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3 Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-02-23 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 Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 60 g Rzodkiew biała plastry 100 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 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 Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 60 g Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 60 g Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 60 g Rzodkiew biała plastry 100 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kluski leniwe z serem 250 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	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 300 ml		Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 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>) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Galaretka z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2249.59 kcal; Białko ogółem: 79.99 g; Tłuszcz: 73.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 329.65 g; W tym cukry: 74.54 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2244.28 kcal; Białko ogółem: 79.00 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 339.13 g; W tym cukry: 74.05 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2197.71 kcal; Białko ogółem: 86.94 g; Tłuszcz: 46.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 364.25 g; W tym cukry: 77.25 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2565.14 kcal; Białko ogółem: 122.17 g; Tłuszcz: 102.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 312.69 g; W tym cukry: 32.76 g; Błonnik pok.: 60.53 g; Sól: 12.44 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3 Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-02-24 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 80 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<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 80 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 80 g Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 80 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 50 g
	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 rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 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 300 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 bulgur 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 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 bulgur 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 50 g
		Wartość energetyczna: 2663.71 kcal; Białko ogółem: 129.94 g; Tłuszcz: 89.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 345.11 g; W tym cukry: 38.30 g; Błonnik pok.: 39.03 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2371.66 kcal; Białko ogółem: 123.58 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 326.01 g; W tym cukry: 35.25 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2345.64 kcal; Białko ogółem: 129.38 g; Tłuszcz: 56.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 339.30 g; W tym cukry: 37.16 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2702.21 kcal; Białko ogółem: 129.11 g; Tłuszcz: 96.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 347.28 g; W tym cukry: 29.28 g; Błonnik pok.: 46.65 g; Sól: 9.68 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3 Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-02-25 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE₁</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE₁</u>) Schab Benedyktński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dynia z wody 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE₁</u>) Mandarynka 2 szt Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE₁</u>) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE₁</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE₁</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	FIT ciasteczka zbożowe z morelą bez cukru 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ.</u>)	Sok jabłkowo-aroniowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 50 g
		Wartość energetyczna: 2384.87 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 343.60 g; W tym cukry: 51.52 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2358.95 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 55.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 366.52 g; W tym cukry: 97.35 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2258.15 kcal; Białko ogółem: 113.83 g; Tłuszcz: 40.72 g; Kw. tł. nasy.: 11.08 g; Węglowodany ogółem: 362.88 g; W tym cukry: 75.92 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2224.79 kcal; Białko ogółem: 113.52 g; Tłuszcz: 64.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 320.52 g; W tym cukry: 52.84 g; Błonnik pok.: 46.67 g; Sól: 12.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-18 do dnia 2026-02-27 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3 Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-02-26 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>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 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 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 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 b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 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 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 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 pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	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 tofu i marchewki 100 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata zielona 20 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 100 g (<u>SOJ,</u>) Kalafior gotowany* 100 g Sałata zielona 20 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 100 g (<u>SOJ,</u>) Kalafior gotowany* 100 g Sałata zielona 20 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 100 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Papryka świeża 50 g
		Wartość energetyczna: 2439.29 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 79.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 302.29 g; W tym cukry: 41.33 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2377.84 kcal; Białko ogółem: 113.12 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 313.85 g; W tym cukry: 37.92 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2233.53 kcal; Białko ogółem: 117.44 g; Tłuszcz: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 331.39 g; W tym cukry: 53.59 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2345.11 kcal; Białko ogółem: 116.65 g; Tłuszcz: 83.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 300.37 g; W tym cukry: 37.12 g; Błonnik pok.: 50.96 g; Sól: 11.15 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3 Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-02-27 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<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>) Mus z jabłek () b/c 150 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 50 g
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta (bez mleka) 400 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z białych warzyw- dieta (bez mleka) 400 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	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 jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Rozszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rozszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rozszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Rozszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 50 g
		Wartość energetyczna: 2264.42 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 77.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 305.65 g; W tym cukry: 66.18 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2333.62 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 78.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 316.97 g; W tym cukry: 50.01 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2215.29 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.89 g; Węglowodany ogółem: 323.69 g; W tym cukry: 48.33 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2356.01 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 80.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 320.40 g; W tym cukry: 53.83 g; Błonnik pok.: 51.12 g; Sól: 10.35 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,