

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-02-03 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-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 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. GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 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 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g Ogórek kiszony 50 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB. SEL.</u> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt 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. GLU ŻYT.</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> ) Buraczki plastry 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki kukurydziane 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki plastry 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki kukurydziane 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB. SEL.</u> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 50 g
		Wartość energetyczna: 2364.09 kcal; Białko ogółem: 76.70 g; Tłuszcz: 89.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 332.93 g; W tym cukry: 71.55 g; Błonnik pok.: 40.96 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2242.67 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 66.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 342.60 g; W tym cukry: 81.61 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2207.98 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 342.63 g; W tym cukry: 79.53 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2406.81 kcal; Białko ogółem: 79.83 g; Tłuszcz: 98.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 326.43 g; W tym cukry: 31.68 g; Błonnik pok.: 55.50 g; Sól: 11.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-02-04 wtorek	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-pszenno-żytni 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> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt 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. GLU ŻYT.</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> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-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> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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> ) Pomidor 50 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE, SEL.</u> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dyńka z wody 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE, SEL.</u> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD			Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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> ) 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 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 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 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 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-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 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g	
		Wartość energetyczna: 2459.91 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 84.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 324.96 g; W tym cukry: 34.57 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2414.66 kcal; Białko ogółem: 108.61 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 338.05 g; W tym cukry: 49.23 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2326.67 kcal; Białko ogółem: 118.84 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 13.03 g; Węglowodany ogółem: 338.33 g; W tym cukry: 49.97 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2536.47 kcal; Białko ogółem: 117.57 g; Tłuszcz: 82.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 317.02 g; W tym cukry: 24.84 g; Błonnik pok.: 46.53 g; Sól: 10.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwooprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Słupki z marchewki 50 g
2025-02-05 środa	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dżem 25 g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 50 g
	Wartość energetyczna: 2688.38 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 98.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 359.91 g; W tym cukry: 60.86 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2300.92 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 58.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 358.60 g; W tym cukry: 82.18 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2164.43 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 46.61 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 354.41 g; W tym cukry: 80.91 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2348.26 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 72.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 343.88 g; W tym cukry: 61.12 g; Błonnik pok.: 50.04 g; Sól: 9.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-02-06 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Dżem 25 g 1 szt Dymia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Dżem 25 g 1 szt Dymia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Paszet sojowy z pomidorami 50 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Papryka świeża 50 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Gołąbki z kapustą włoską z ryżem i wieprzowiną 400 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 250 g Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem brązowym i wieprzowiną 400 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki pszenne 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki pszenne 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki pszenne 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki pszenne 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 50 g
		Wartość energetyczna: 2715.38 kcal; Białko ogółem: 117.73 g; Tłuszcz: 96.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 362.76 g; W tym cukry: 60.80 g; Błonnik pok.: 39.80 g; Sól: 11.79 g;	Wartość energetyczna: 2432.16 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 372.89 g; W tym cukry: 54.31 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2301.76 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 48.33 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 371.33 g; W tym cukry: 53.11 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2709.21 kcal; Białko ogółem: 117.58 g; Tłuszcz: 109.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 339.97 g; W tym cukry: 47.45 g; Błonnik pok.: 61.71 g; Sól: 12.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwooprzyzwajalnych węglowodanów	
2025-02-07 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-pszenno-żytni 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> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g 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 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> ) 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> ) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Rzodkiew biała 50 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, 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 z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (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 z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, 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 z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 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 Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-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> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2147.21 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 68.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 305.93 g; W tym cukry: 71.93 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2155.53 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 301.86 g; W tym cukry: 61.86 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 1955.45 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 44.47 g; Kw. tł. nasy.: 11.71 g; Węglowodany ogółem: 300.57 g; W tym cukry: 60.54 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2396.47 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz: 80.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 335.63 g; W tym cukry: 66.78 g; Błonnik pok.: 49.88 g; Sól: 8.24 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-02-08 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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> ) Pomidor 100 g Sałata 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 JĘCZ.</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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	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> ) 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 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb razowy żytnio-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 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g
2025-02-08 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałatka 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 wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałatka 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 wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 30 g ( <u>GLU OW.</u> )
2025-02-08 sobota	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki kukurydziane 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL.</u> ) 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-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> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Rzodkiew biała 50 g
		Wartość energetyczna: 2409.00 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 83.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 333.95 g; W tym cukry: 52.68 g; Błonnik pok.: 39.58 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2290.17 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; W tym cukry: 52.96 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2040.20 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 51.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; Węglowodany ogółem: 315.11 g; W tym cukry: 57.18 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2625.53 kcal; Białko ogółem: 119.03 g; Tłuszcz: 94.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 353.25 g; W tym cukry: 43.78 g; Błonnik pok.: 55.73 g; Sól: 9.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-02-09 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 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	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</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> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g
2025-02-09 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kluski śląskie* 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Surówka Coleslaw b/c 200 g ( <u>JAJ. MLE. GOR.</u> ) 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 130 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kluski śląskie* 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kluski śląskie* 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Coleslaw b/c 200 g ( <u>JAJ. MLE. GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
2025-02-09 niedziela	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 i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Słupki z marchewki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 2 szt Słupki z marchewki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u> ) Rzodkiew biała 50 g
		Wartość energetyczna: 2472.36 kcal; Białko ogółem: 110.73 g; Tłuszcz: 88.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 324.93 g; W tym cukry: 73.77 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2487.08 kcal; Białko ogółem: 116.06 g; Tłuszcz: 85.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 327.14 g; W tym cukry: 68.27 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2334.28 kcal; Białko ogółem: 109.89 g; Tłuszcz: 69.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 332.17 g; W tym cukry: 68.84 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2412.07 kcal; Białko ogółem: 123.20 g; Tłuszcz: 93.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 295.67 g; W tym cukry: 47.65 g; Błonnik pok.: 47.24 g; Sól: 11.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów			
2025-02-10 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana 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 Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana 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 Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 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 b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Rzodkiew biała 50 g	
			Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Naleśniki z serem białym 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
			PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Wafle ryżowe 30 g			
			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> ) Ogórek kiszony 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 Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dyńia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dyńia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
				PN	Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		
	Wartość energetyczna: 2419.18 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 86.72 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 318.22 g; W tym cukry: 91.58 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2081.87 kcal; Białko ogółem: 74.64 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 348.63 g; W tym cukry: 87.15 g; Błonnik pok.: 18.22 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 1990.66 kcal; Białko ogółem: 77.25 g; Tłuszcz: 36.07 g; Kw. tł. nasy.: 9.64 g; Węglowodany ogółem: 349.68 g; W tym cukry: 88.23 g; Błonnik pok.: 16.67 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2482.99 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 87.75 g; Kw. tł. nasy.: 36.26 g; Węglowodany ogółem: 339.44 g; W tym cukry: 38.26 g; Błonnik pok.: 52.88 g; Sól: 12.64 g;			



Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-02-11 wtorek	<b>Śniadanie</b>	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Kalafior gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Kalafior gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	<b>II ŚN</b>			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g	
	<b>Obiad</b>	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	<b>PD</b>				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki owsiane 30 g ( <b>GLU OW.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki owsiane 30 g ( <b>GLU OW.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki owsiane 30 g ( <b>GLU OW.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
<b>PN</b>	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2340.64 kcal; Białko ogółem: 109.44 g; Tłuszcz: 85.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 292.06 g; W tym cukry: 54.55 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2159.54 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 303.62 g; W tym cukry: 53.10 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 1981.75 kcal; Białko ogółem: 109.31 g; Tłuszcz: 41.62 g; Kw. tł. nasy.: 10.62 g; Węglowodany ogółem: 304.08 g; W tym cukry: 54.50 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2178.79 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 83.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 269.42 g; W tym cukry: 29.02 g; Błonnik pok.: 41.50 g; Sól: 10.90 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW**

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-02-12 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 50 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g ( <b>MLE, SOJ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g ( <b>MLE, SOJ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD					Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Rzodkiew biała 50 g
		Wartość energetyczna: 2262.91 kcal; Białko ogółem: 94.56 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 338.78 g; W tym cukry: 72.93 g; Błonnik pok.: 38.28 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2232.56 kcal; Białko ogółem: 90.73 g; Tłuszcz: 65.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 334.54 g; W tym cukry: 62.02 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2141.35 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 53.01 g; Kw. tł. nasy.: 10.25 g; Węglowodany ogółem: 335.59 g; W tym cukry: 63.09 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2454.36 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 367.29 g; W tym cukry: 51.58 g; Błonnik pok.: 54.97 g; Sól: 10.21 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW**

	W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwooprzyswajalnych węglowodanów	
2025-02-13 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Słupki z marchewki 50 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztecik z fasoli* 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Papryka konserwowa 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztecik z fasoli* 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Papryka konserwowa 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2456.17 kcal; Białko ogółem: 89.45 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 367.07 g; W tym cukry: 47.03 g; Błonnik pok.: 38.04 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2252.52 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 336.65 g; W tym cukry: 41.40 g; Błonnik pok.: 19.23 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2161.31 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; Tłuszcz: 49.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 337.71 g; W tym cukry: 42.47 g; Błonnik pok.: 17.68 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2432.75 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 82.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 342.86 g; W tym cukry: 35.34 g; Błonnik pok.: 57.42 g; Sól: 7.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-02-14 piątek	<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Słupki z marchewki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Słupki z marchewki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	<b>II ŚN</b>				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Rzodkiew biała 50 g
	<b>Obiad</b>	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	<b>PD</b>				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki pszenne 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
	<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
<b>PN</b>	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> )			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2345.02 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz: 85.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 307.19 g; W tym cukry: 51.87 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2364.86 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 73.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 335.29 g; W tym cukry: 67.03 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2186.90 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 54.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 335.14 g; W tym cukry: 67.87 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2372.03 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 79.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 330.15 g; W tym cukry: 42.62 g; Błonnik pok.: 49.17 g; Sól: 11.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-02-15 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Dżem 25 g 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 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> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	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> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 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 Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 2 szt. 100 g Ketchup 30 g ( <u>SEL.</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>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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Kalańfort 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	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Kalańfort 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata 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> )	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> ) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2338.80 kcal; Białko ogółem: 77.07 g; Tłuszcz: 92.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 304.75 g; W tym cukry: 52.86 g; Błonnik pok.: 38.62 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2080.34 kcal; Białko ogółem: 83.74 g; Tłuszcz: 46.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 341.12 g; W tym cukry: 55.48 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 1989.94 kcal; Białko ogółem: 86.38 g; Tłuszcz: 34.98 g; Kw. tł. nasy.: 10.03 g; Węglowodany ogółem: 342.36 g; W tym cukry: 56.68 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2180.93 kcal; Białko ogółem: 86.55 g; Tłuszcz: 82.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 294.84 g; W tym cukry: 31.71 g; Błonnik pok.: 51.21 g; Sól: 10.27 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-02-16 niedziela	<b>Śniadanie</b>	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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pomidor 100 g Sałata 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata 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 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 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,</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	<b>II ŚN</b>			Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Ogórek kiszony 50 g	
	<b>Obiad</b>	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kapusta zasmażana 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	<b>PD</b>			Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	
	<b>Kolacja</b>	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 Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	<b>PN</b>		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Rzodkiew biała 50 g	
		Wartość energetyczna: 2229.02 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 71.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 306.87 g; W tym cukry: 62.20 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2311.64 kcal; Białko ogółem: 101.63 g; Tłuszcz: 80.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 307.66 g; W tym cukry: 57.65 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2221.24 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 68.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.84 g; Węglowodany ogółem: 308.90 g; W tym cukry: 58.85 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2428.01 kcal; Białko ogółem: 111.99 g; Tłuszcz: 76.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 314.36 g; W tym cukry: 42.15 g; Błonnik pok.: 45.50 g; Sól: 8.70 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,  
SO2 - 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,