

		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
2026-02-18 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i buraka 100 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i buraka 100 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i buraka 100 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	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>) Papryka świeża 50 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Naleśniki z serem białym 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW,</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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Mix sałat 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
PN		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Słupki z marchewki 50 g	
		Wartość energetyczna: 2567.40 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 74.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 382.28 g; W tym cukry: 89.35 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2278.64 kcal; Białko ogółem: 78.34 g; Tłuszcz: 47.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.52 g; Węglowodany ogółem: 395.51 g; W tym cukry: 80.12 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 2476.27 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 13.58 g; Węglowodany ogółem: 428.07 g; W tym cukry: 81.86 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2515.78 kcal; Białko ogółem: 98.90 g; Tłuszcz: 80.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 374.46 g; W tym cukry: 38.98 g; Błonnik pok.: 65.17 g; Sól: 9.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-18 do dnia 2026-02-27 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
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-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 niejadalnej. 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>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ,</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	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ,</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>)	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
	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-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)	Ciasto drożdżowe b/c 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2418.35 kcal; Białko ogółem: 103.39 g; Tłuszcz: 79.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 335.26 g; W tym cukry: 55.89 g; Błonnik pok.: 43.01 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2472.16 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 70.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 365.65 g; W tym cukry: 55.43 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2570.60 kcal; Białko ogółem: 114.53 g; Tłuszcz: 67.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 362.78 g; W tym cukry: 54.33 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2439.04 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 76.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 330.09 g; W tym cukry: 30.15 g; Błonnik pok.: 49.40 g; Sól: 11.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-18 do dnia 2026-02-27 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
2026-02-20 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 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 Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	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	Krem z zielonych warzyw 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej 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>) 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 jarzyn gotowany z olejem* 250 g (<u>SEL,</u>) 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>) 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 300 ml Grzanki pełnoziarniste () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Dynamis z wody 100 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Rzepa biała 50 g
		Wartość energetyczna: 2278.51 kcal; Białko ogółem: 101.59 g; Tłuszcz: 82.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; Węglowodany ogółem: 300.12 g; W tym cukry: 67.17 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2202.34 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 72.41 g; Kw. tł. nasy.: 15.02 g; Węglowodany ogółem: 308.03 g; W tym cukry: 69.76 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2430.16 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 74.57 g; Kw. tł. nasy.: 13.84 g; Węglowodany ogółem: 343.10 g; W tym cukry: 74.66 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 2336.46 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 84.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 311.72 g; W tym cukry: 47.33 g; Błonnik pok.: 52.05 g; Sól: 9.77 g;

		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
2026-02-21 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 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>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 20 g Miód (25g) 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 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 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy. 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy. 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchewka z groszkiem*oprószana 250 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy. 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	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 Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<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 Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 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>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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 Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2480.21 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 357.89 g; W tym cukry: 51.36 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2340.19 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 73.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 330.44 g; W tym cukry: 48.64 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2524.37 kcal; Białko ogółem: 132.07 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 367.62 g; W tym cukry: 57.27 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2554.41 kcal; Białko ogółem: 125.29 g; Tłuszcz: 92.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 331.30 g; W tym cukry: 37.56 g; Błonnik pok.: 52.99 g; Sól: 8.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-18 do dnia 2026-02-27 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
2026-02-22 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE₁, SEL, GOR₁</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE₁</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 50 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g 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, SEL₁</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL₁</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE₁</u>) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE₁</u>) Kalafior gotowany* 100 g Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE₁</u>) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Kalafior gotowany* 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE₁</u>) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
PN	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₁</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE₁</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR₁</u>) Rzodkiew biała 50 g	
		Wartość energetyczna: 2064.02 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 288.88 g; W tym cukry: 64.76 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2003.18 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 43.09 g; Kw. tł. nasy.: 13.94 g; Węglowodany ogółem: 307.53 g; W tym cukry: 69.17 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2249.16 kcal; Białko ogółem: 112.20 g; Tłuszcz: 42.92 g; Kw. tł. nasy.: 13.20 g; Węglowodany ogółem: 367.41 g; W tym cukry: 89.34 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2163.08 kcal; Białko ogółem: 107.33 g; Tłuszcz: 60.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 317.39 g; W tym cukry: 57.60 g; Błonnik pok.: 46.75 g; Sól: 9.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-18 do dnia 2026-02-27 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
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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 80 g Rzodkiew biała plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt Rukola 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt Rukola 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt Rukola 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 80 g Rzodkiew biała plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Rukola 20 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 50 g	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 kiszanej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pierogi ukraińskie 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Cebula smażona B 20 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos jogurtowo-porczejkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Kapuśniak z kapusty kiszanej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) 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			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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki plastry 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki plastry 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 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 plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Galaretką z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 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, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2270.97 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 81.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 311.08 g; W tym cukry: 72.00 g; Błonnik pok.: 38.64 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2322.10 kcal; Białko ogółem: 103.01 g; Tłuszcz: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 362.35 g; W tym cukry: 108.79 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2504.88 kcal; Białko ogółem: 118.96 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 399.98 g; W tym cukry: 110.90 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2360.83 kcal; Białko ogółem: 116.24 g; Tłuszcz: 85.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 303.12 g; W tym cukry: 25.26 g; Błonnik pok.: 56.39 g; Sól: 10.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-18 do dnia 2026-02-27 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
2026-02-24 wtorek	Śniadanie	Makaron 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g	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>) Słupki z marchewki 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		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
	PD			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет 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	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет 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		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 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 niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Rzodkiew biała 50 g
		Wartość energetyczna: 2519.05 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 81.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 346.12 g; W tym cukry: 51.22 g; Błonnik pok.: 37.33 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2237.00 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 327.72 g; W tym cukry: 48.77 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2531.44 kcal; Białko ogółem: 121.84 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 378.54 g; W tym cukry: 49.54 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2695.84 kcal; Białko ogółem: 118.71 g; Tłuszcz: 86.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 378.96 g; W tym cukry: 26.69 g; Błonnik pok.: 52.89 g; Sól: 11.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-18 do dnia 2026-02-27 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
2026-02-25 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE₊) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₊) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₊) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszet drobiowy z kurnej półki 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL₊) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE₊) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₊) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₊) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR₊) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE₊) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₊) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₊) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR₊) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₊) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR₊) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₊) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (SOJ₊) Brokuł gotowany* 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₊) Masło extra 82% 5 g (MLE₊) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Pomidor 50 g
	Obiad	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL₊) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL₊) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL₊) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL₊) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dynia z wody 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL₊) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL₊) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE₊)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₊) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₊) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (MLE₊) Pomidor 100 g Mandarynka 3 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE₊) Płatki kukurydziane 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₊) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₊) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE₊) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE₊) Płatki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₊) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₊) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE₊) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₊) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (MLE₊) Pomidor 100 g Mandarynka 3 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₊) Masło extra 82% 5 g (MLE₊) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 50 g
		Wartość energetyczna: 2273.99 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 53.28 g; Kw. tł. nasy.: 12.27 g; Węglowodany ogółem: 348.94 g; W tym cukry: 82.64 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2253.18 kcal; Białko ogółem: 110.99 g; Tłuszcz: 41.07 g; Kw. tł. nasy.: 12.15 g; Węglowodany ogółem: 365.62 g; W tym cukry: 99.41 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2320.80 kcal; Białko ogółem: 119.16 g; Tłuszcz: 43.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.26 g; Węglowodany ogółem: 369.97 g; W tym cukry: 92.77 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2124.69 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 54.43 g; Kw. tł. nasy.: 15.31 g; Węglowodany ogółem: 325.02 g; W tym cukry: 56.26 g; Błonnik pok.: 48.84 g; Sól: 11.41 g;

		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
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>) 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>) Słupki z marchewki 50 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 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 Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 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>) Słupki z marchewki 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	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>) Łazanki z kapustą i mięsem drob z udźca 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 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 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
	PD			Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 100 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<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>) 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 Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 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 Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 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	Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2327.76 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 316.21 g; W tym cukry: 62.37 g; Błonnik pok.: 36.27 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2292.94 kcal; Białko ogółem: 116.54 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 333.59 g; W tym cukry: 48.54 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2492.35 kcal; Białko ogółem: 129.36 g; Tłuszcz: 62.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 364.57 g; W tym cukry: 50.86 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2245.16 kcal; Białko ogółem: 117.93 g; Tłuszcz: 72.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 299.54 g; W tym cukry: 38.42 g; Błonnik pok.: 52.52 g; Sól: 9.74 g;

		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
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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Miód (25g) 1 szt	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 Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Miód (25g) 1 szt	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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ,</u>) Buraczki gotowane plastry 50 g	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 50 g
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</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	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka konserwowa 100 g Rozszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka konserwowa 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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 50 g
		Wartość energetyczna: 2124.12 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 59.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 309.33 g; W tym cukry: 62.77 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2209.69 kcal; Białko ogółem: 105.87 g; Tłuszcz: 60.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 322.33 g; W tym cukry: 68.57 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 2467.67 kcal; Białko ogółem: 119.56 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 372.01 g; W tym cukry: 89.64 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2241.36 kcal; Białko ogółem: 111.68 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 326.91 g; W tym cukry: 62.36 g; Błonnik pok.: 47.62 g; Sól: 10.94 g;

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,