

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-10 do dnia 2026-03-19 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
2026-03-10 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Kalafior gotowany* 100 g Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</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 Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Kalafior gotowany* 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</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>) Dynamia z wody 50 g	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>) Ogórek kiszony 50 g
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta (bez mleka) 400 ml (<u>SEL,</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>)	Krem z białych warzyw- dieta (bez mleka) 400 ml (<u>SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>)	Krem z białych warzyw- dieta (bez mleka) 400 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>)	Krem z białych warzyw- dieta (bez mleka) 400 ml (<u>SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pełnoziarniste () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	PD			Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 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, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<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, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	FIT ciasteczka zbożowe z morelą bez cukru 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ,</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2527.47 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 96.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 336.29 g; W tym cukry: 56.71 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2083.54 kcal; Białko ogółem: 111.11 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 12.02 g; Węglowodany ogółem: 294.45 g; W tym cukry: 53.97 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2242.16 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 10.10 g; Węglowodany ogółem: 327.91 g; W tym cukry: 56.84 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2351.77 kcal; Białko ogółem: 120.46 g; Tłuszcz: 87.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 314.69 g; W tym cukry: 36.71 g; Błonnik pok.: 47.07 g; Sól: 8.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-10 do dnia 2026-03-19 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
2026-03-11 środa	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 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	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 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	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 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Marchew gotowana z olejem* 50 g	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>) Papryka świeża 50 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszanej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszanej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza gryczana 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Rukola 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Rukola 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 Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Galaretka z owocami bez dodatku kukru 123g 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Rzodkiew biała 50 g
		Wartość energetyczna: 2268.74 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.02 g; Węglowodany ogółem: 356.80 g; W tym cukry: 82.86 g; Błonnik pok.: 39.97 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2213.37 kcal; Białko ogółem: 95.13 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 13.06 g; Węglowodany ogółem: 347.12 g; W tym cukry: 71.03 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2495.84 kcal; Białko ogółem: 112.00 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.08 g; Węglowodany ogółem: 390.31 g; W tym cukry: 80.34 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2415.05 kcal; Białko ogółem: 110.59 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 384.13 g; W tym cukry: 63.04 g; Błonnik pok.: 56.19 g; Sól: 10.24 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
2026-03-12 czwartek	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki 50 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (<u>MLE,</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 Paszтет z fasoli* 100 g (<u>JAJ,</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt 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 z fasoli* 100 g (<u>JAJ,</u>) Papryka konserwowa 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2277.44 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 365.51 g; W tym cukry: 48.94 g; Błonnik pok.: 37.96 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2076.32 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 46.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.47 g; Węglowodany ogółem: 327.56 g; W tym cukry: 41.45 g; Błonnik pok.: 19.32 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2369.02 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 52.47 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; Węglowodany ogółem: 368.54 g; W tym cukry: 44.65 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2230.62 kcal; Białko ogółem: 97.64 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 357.97 g; W tym cukry: 29.54 g; Błonnik pok.: 56.02 g; Sól: 8.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-10 do dnia 2026-03-19 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
2026-03-13 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 Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Słupki z marchewki 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>) Dynia pieczona z natką pietruszki 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)	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>) Rzodkiew biała plastry 50 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku* 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos ziołowy* 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ,</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 jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 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 jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</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>) Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2411.27 kcal; Białko ogółem: 108.58 g; Tłuszcz: 74.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 351.99 g; W tym cukry: 61.93 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2436.92 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; Tłuszcz: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 374.32 g; W tym cukry: 75.86 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2603.03 kcal; Białko ogółem: 119.25 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 408.30 g; W tym cukry: 78.48 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2372.11 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 386.54 g; W tym cukry: 44.85 g; Błonnik pok.: 53.13 g; Sól: 11.94 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
2026-03-14 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt	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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 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 Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Mix салат 20 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, SO2,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>)	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>) Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 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 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 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 300 ml
	PD			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 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 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 Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</u>) Kalańior gotowany* 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki kukurydziane 30 g	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>) Kalańior 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 Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 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: 2319.47 kcal; Białko ogółem: 76.67 g; Tłuszcz: 87.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 324.39 g; W tym cukry: 54.81 g; Błonnik pok.: 39.78 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 2080.80 kcal; Białko ogółem: 86.30 g; Tłuszcz: 42.23 g; Kw. tł. nasy.: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 354.18 g; W tym cukry: 57.31 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2165.23 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Tłuszcz: 44.44 g; Kw. tł. nasy.: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 372.29 g; W tym cukry: 66.20 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2195.39 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz: 74.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 345.85 g; W tym cukry: 50.86 g; Błonnik pok.: 52.50 g; Sól: 9.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-10 do dnia 2026-03-19 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
2026-03-15 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 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 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	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) 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) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) 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) Cukinia pieczona z olejem * 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 50 g
	Obiad	Zupa krem z pomidorów + 400 g (SOJ, SEL) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ) wieprzowina szarpana 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 g (SOJ, SEL) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ) wieprzowina szarpana 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 g (SOJ, SEL) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ) wieprzowina szarpana 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 g (SOJ, SEL) Grzanki pełnoziarniste () 20 g (GLU PSZ) wieprzowina szarpana 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ)	
	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 Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	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 Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, SO2) Rzodkiew biała 50 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, SO2) Rzodkiew biała 50 g
		Wartość energetyczna: 2230.40 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 319.20 g; W tym cukry: 59.88 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2357.08 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 325.06 g; W tym cukry: 58.65 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2796.67 kcal; Białko ogółem: 122.65 g; Tłuszcz: 82.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.88 g; Węglowodany ogółem: 382.76 g; W tym cukry: 60.71 g; Błonnik pok.: 36.07 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 2511.32 kcal; Białko ogółem: 116.38 g; Tłuszcz: 77.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 361.00 g; W tym cukry: 52.86 g; Błonnik pok.: 53.35 g; Sól: 11.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-10 do dnia 2026-03-19 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
2026-03-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki pszenne 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 Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) 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 PSZ,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</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>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, 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			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ,</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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) Kalafor 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) Kalafor 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2211.71 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 322.22 g; W tym cukry: 61.07 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 1917.72 kcal; Białko ogółem: 74.49 g; Tłuszcz: 42.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 329.68 g; W tym cukry: 51.85 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2139.94 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 43.16 g; Kw. tł. nasy.: 11.43 g; Węglowodany ogółem: 372.40 g; W tym cukry: 54.73 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 11.75 g;	Wartość energetyczna: 2489.73 kcal; Białko ogółem: 114.55 g; Tłuszcz: 82.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 378.92 g; W tym cukry: 25.35 g; Błonnik pok.: 58.28 g; Sól: 11.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-10 do dnia 2026-03-19 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
2026-03-17 wtorek	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 Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 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 Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</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>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Słupki z marchewki 50 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryz na sypko 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryz na sypko 200 g Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 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 Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z koncentratem * 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 Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z koncentratem * 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 Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN		Chalka 50 g (<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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 50 g
		Wartość energetyczna: 2497.52 kcal; Białko ogółem: 116.73 g; Tłuszcz: 75.40 g; Kw. tł. nasy.: 15.98 g; Węglowodany ogółem: 363.46 g; W tym cukry: 75.54 g; Błonnik pok.: 35.34 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2322.65 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 353.16 g; W tym cukry: 77.77 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2580.89 kcal; Białko ogółem: 123.38 g; Tłuszcz: 63.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 393.01 g; W tym cukry: 84.81 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2487.53 kcal; Białko ogółem: 119.45 g; Tłuszcz: 74.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 376.50 g; W tym cukry: 58.80 g; Błonnik pok.: 53.87 g; Sól: 10.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-10 do dnia 2026-03-19 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
2026-03-18 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 80 g 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 80 g 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 Schab gotowany 80 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 ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 80 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ,</u>) Kotlet pożyński-drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z makaronem* (bez mleka) 400 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z makaronem* (bez mleka) 400 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 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 Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Słupki z marchewki 50 g
		Wartość energetyczna: 2437.10 kcal; Białko ogółem: 115.00 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 357.67 g; W tym cukry: 59.62 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2276.98 kcal; Białko ogółem: 114.79 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 346.02 g; W tym cukry: 62.09 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2501.10 kcal; Białko ogółem: 130.43 g; Tłuszcz: 54.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 395.45 g; W tym cukry: 79.45 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2358.58 kcal; Białko ogółem: 121.48 g; Tłuszcz: 73.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 352.69 g; W tym cukry: 33.40 g; Błonnik pok.: 49.06 g; Sól: 9.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-10 do dnia 2026-03-19 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
2026-03-19 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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, S02.</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>) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2430.45 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 80.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 348.00 g; W tym cukry: 55.57 g; Błonnik pok.: 43.01 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2484.25 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 371.80 g; W tym cukry: 55.10 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2586.37 kcal; Białko ogółem: 112.72 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.59 g; Węglowodany ogółem: 369.70 g; W tym cukry: 53.82 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2440.59 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 75.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 357.46 g; W tym cukry: 29.47 g; Błonnik pok.: 49.40 g; Sól: 11.83 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
- Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,