

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-10 do dnia 2026-03-19 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3 Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-03-10 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 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 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurczą 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 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				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 dodatkiem wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z białych warzyw- dieta (bez mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna 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 Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Bułka masłana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Rzodkiew biała 50 g
		Wartość energetyczna: 2497.54 kcal; Białko ogółem: 121.75 g; Tłuszcz: 91.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 323.24 g; W tym cukry: 45.60 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2399.71 kcal; Białko ogółem: 117.79 g; Tłuszcz: 80.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 318.55 g; W tym cukry: 41.41 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2288.45 kcal; Białko ogółem: 118.26 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kw. tł. nasy.: 10.47 g; Węglowodany ogółem: 312.79 g; W tym cukry: 44.11 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2485.30 kcal; Białko ogółem: 125.17 g; Tłuszcz: 94.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 325.35 g; W tym cukry: 38.50 g; Błonnik pok.: 48.35 g; Sól: 7.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-10 do dnia 2026-03-19 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

2026-03-11 środa		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3 Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Banan 1szt. 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 50 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalaforowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 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		Kalaforowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 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 cukru 123g 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Rzodkiew biała plastry 50 g
		Wartość energetyczna: 2332.63 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 363.88 g; W tym cukry: 78.77 g; Błonnik pok.: 39.22 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2378.03 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 377.19 g; W tym cukry: 91.03 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2417.22 kcal; Białko ogółem: 103.00 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.08 g; Węglowodany ogółem: 400.45 g; W tym cukry: 93.78 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2388.49 kcal; Białko ogółem: 109.70 g; Tłuszcz: 65.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 391.51 g; W tym cukry: 58.34 g; Błonnik pok.: 54.78 g; Sól: 9.53 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3 Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-03-12 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Cukinia pieczona z olejem * 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 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 100 g Sałata 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 400 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</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	Krem z zielonych warzyw 400 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</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		Krem z zielonych warzyw 400 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pełnoziarniste () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 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	Kefir 2.0% tł 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z fasoli* 100 g (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN		Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 50 g
		Wartość energetyczna: 2567.27 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 87.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 351.61 g; W tym cukry: 41.51 g; Błonnik pok.: 42.09 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2422.86 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 74.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 318.13 g; W tym cukry: 33.06 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2415.58 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 58.41 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 341.68 g; W tym cukry: 35.87 g; Błonnik pok.: 18.58 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2280.56 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 76.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 343.25 g; W tym cukry: 35.02 g; Błonnik pok.: 52.77 g; Sól: 9.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-10 do dnia 2026-03-19 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3 Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-03-13 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>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>) Pomidor b/skórki 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała plastry 50 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>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>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem. 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 50 g
		Wartość energetyczna: 2090.13 kcal; Białko ogółem: 97.19 g; Tłuszcz: 66.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 297.64 g; W tym cukry: 65.12 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2161.99 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; W tym cukry: 76.38 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 1918.04 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 36.50 g; Kw. tł. nasy.: 9.01 g; Węglowodany ogółem: 319.62 g; W tym cukry: 73.18 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 2239.18 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 321.26 g; W tym cukry: 45.09 g; Błonnik pok.: 45.94 g; Sól: 10.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-10 do dnia 2026-03-19 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3 Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-03-14 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab pieczony 80 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab pieczony 80 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab pieczony 80 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Mix салат 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 pieczony 80 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kociółek 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 200 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		Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kociółek 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	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z makaronu brokułów i wędliny drob - wieprz z olejem 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
PN	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		Wafle ryżowe 50 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Ogórek kiszony 50 g
		Wartość energetyczna: 2513.13 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 88.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 333.55 g; W tym cukry: 45.23 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2261.61 kcal; Białko ogółem: 106.64 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 319.15 g; W tym cukry: 46.11 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2120.85 kcal; Białko ogółem: 115.70 g; Tłuszcz: 38.34 g; Kw. tł. nasy.: 12.83 g; Węglowodany ogółem: 344.13 g; W tym cukry: 40.44 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2222.12 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 75.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 329.23 g; W tym cukry: 33.39 g; Błonnik pok.: 52.12 g; Sól: 10.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-10 do dnia 2026-03-19 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3 Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-03-15 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Cukinia grillowana z ziołami* 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJC,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 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 grillowana z ziołami* 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 50 g
	Obiad	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) wieprzowina szarpana (schab) 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) wieprzowina szarpana (schab) 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki 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>)	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) wieprzowina szarpana (schab) 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) wieprzowina szarpana (schab) 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pełnoziarniste () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	PD				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Jabłko pieczone 1szt. 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 Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, SO2,</u>) Rzodkiew biała 50 g
		Wartość energetyczna: 2246.97 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 82.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 295.70 g; W tym cukry: 69.27 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2371.83 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 91.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 303.76 g; W tym cukry: 68.31 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2137.53 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 290.60 g; W tym cukry: 61.76 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2415.07 kcal; Białko ogółem: 116.99 g; Tłuszcz: 87.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 344.18 g; W tym cukry: 53.00 g; Błonnik pok.: 53.32 g; Sól: 12.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-10 do dnia 2026-03-19 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3 Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-03-16 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) 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>) Bułka pszenna długa krojona 120 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 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				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>) Rzodkiew biała 50 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos budyniowy o smaku śmietankowym b/c 100 ml (<u>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 b/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>) Filet z kurczaka gotowany 100 g 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>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) Kalaftor gotowany* 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) Kalaftor 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 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	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g
		Wartość energetyczna: 2044.28 kcal; Białko ogółem: 77.38 g; Tłuszcz: 59.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 331.44 g; W tym cukry: 35.27 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 1981.32 kcal; Białko ogółem: 71.08 g; Tłuszcz: 53.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 325.75 g; W tym cukry: 35.16 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 1957.62 kcal; Białko ogółem: 78.44 g; Tłuszcz: 35.50 g; Kw. tł. nasy.: 10.70 g; Węglowodany ogółem: 350.29 g; W tym cukry: 38.18 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2291.23 kcal; Białko ogółem: 122.31 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 344.77 g; W tym cukry: 26.46 g; Błonnik pok.: 56.62 g; Sól: 10.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-10 do dnia 2026-03-19 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3 Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-03-17 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>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 z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Sałata lodowa 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 20 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 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>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL,</u>) Ryż 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>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL,</u>) Ryż 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>)
	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 Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Roszponka 20 g Cukinia pieczona z koncentratem * 100 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 Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 50 g
		Wartość energetyczna: 2419.83 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 76.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 363.21 g; W tym cukry: 107.19 g; Błonnik pok.: 42.48 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2370.11 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 365.78 g; W tym cukry: 111.64 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2064.90 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 45.56 g; Kw. tł. nasy.: 11.72 g; Węglowodany ogółem: 333.19 g; W tym cukry: 76.55 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 4.02 g;	Wartość energetyczna: 2393.60 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Tłuszcz: 82.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 355.50 g; W tym cukry: 64.77 g; Błonnik pok.: 56.19 g; Sól: 9.59 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3 Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-03-18 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 Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ,</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Koper zielony 3 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 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 gotowane 200 g Koper zielony 3 g Marchew gotowana z olejem* 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 gotowane 200 g Koper zielony 3 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tuńczyk w sosie własnym 100 g (<u>RYB,</u>) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tuńczyk w sosie własnym 100 g (<u>RYB,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Mix sałat 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tuńczyk w sosie własnym 100 g (<u>RYB,</u>) Mix sałat 20 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tuńczyk w sosie własnym 100 g (<u>RYB,</u>) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 g			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Rzodkiew biała 50 g
		Wartość energetyczna: 2201.15 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 74.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 309.73 g; W tym cukry: 54.04 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2092.24 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 305.47 g; W tym cukry: 58.49 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2071.75 kcal; Białko ogółem: 104.19 g; Tłuszcz: 47.63 g; Kw. tł. nasy.: 11.21 g; Węglowodany ogółem: 324.73 g; W tym cukry: 60.00 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2037.33 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 63.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 314.58 g; W tym cukry: 30.39 g; Błonnik pok.: 47.63 g; Sól: 11.26 g;

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3 Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-03-19 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-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>) Fasolka po bretońsku 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia grillowana z ziołami* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 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	Bułka pszenna długa krojona 150 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 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
	PN	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 50 g
		Wartość energetyczna: 2547.94 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 84.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 357.80 g; W tym cukry: 50.75 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 2435.95 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 76.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 340.79 g; W tym cukry: 36.53 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2415.84 kcal; Białko ogółem: 103.50 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 380.75 g; W tym cukry: 39.98 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2413.98 kcal; Białko ogółem: 100.89 g; Tłuszcz: 88.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 351.30 g; W tym cukry: 49.45 g; Błonnik pok.: 51.69 g; Sól: 12.57 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 - 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,