

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-20 do dnia 2026-03-29 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.łatwo przyswajalnych w głowodanów
2026-03-20 piątek	niadanie	Kasza manna na mleku 300ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl. M 2szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 100g Mx salat 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Kasza manna na mleku 300ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl. M 2szt (<u>JAJ</u>) Brokuł gotowany* 100g Mx salat 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Kasza manna na mleku 300ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z natk. pietruszki. 100g (<u>JAJ, ME</u>) Brokuł gotowany* 100g Mx salat 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl. M 2szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 100g Mx salat 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	II N				Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Masło extra 82% 5g (<u>ME</u>) Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan. wod 30g (<u>SOJ</u>) Pomidorki koktajlowe 50g
	Obiad	Szpinakowa z zacierk *(bez mleka) 400ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ryba sma. ona (Mruna) 100g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki gotowane 200g Koper zielony 3g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Szpinakowa z zacierk *(bez mleka) 400ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Pulpety ryбно-warzywny* (Mruna) 100g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Sos cytrynowy 80ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Ziemniaki gotowane 200g Koper zielony 3g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml		Szpinakowa z zacierk *(bez mleka) 400ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Pulpety ryбно-warzywny* (Mruna) 100g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Sos cytrynowy 80ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Ziemniaki gotowane 200g Koper zielony 3g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100g (<u>ME</u>) Salatka z pomidorów z cebulk. i olejem 100g Salata zielona 20g Banan 1szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100g (<u>ME</u>) Pomidor 100g Salata zielona 20g Banan 1szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100g (<u>ME</u>) Salata zielona 20g Pomidor b/skórki 100g Banan 1szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100g (<u>ME</u>) Salata zielona 20g Pomidor 100g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	PN		Wafle ry. owe 30g		Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna ro. linna bez. mleczna o zaw. 80% tł 5g Szynka Piastowska- wp., w. dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30g (<u>SOJ</u>) Rzepa biała rozdrobniona 50g
	Warto. energetyczna: 2400.81 kcal; Białko ogółem: 100.34g; Tłuszcz: 82.83g; Kw. tł. nasy.: 23.20g; W głowodany ogółem: 338.05g; W tym cukry: 74.75g; Błonnik pok.: 34.14g; Sól: 7.13g	Warto. energetyczna: 2289.10kcal; Białko ogółem: 92.89g; Tłuszcz: 70.83g; Kw. tł. nasy.: 22.14g; W głowodany ogółem: 337.44g; W tym cukry: 76.86g; Błonnik pok.: 32.22g; Sól: 5.93g	Warto. energetyczna: 2172.62kcal; Białko ogółem: 94.38g; Tłuszcz: 49.86g; Kw. tł. nasy.: 11.45g; W głowodany ogółem: 351.86g; W tym cukry: 81.31g; Błonnik pok.: 30.36g; Sól: 5.27g	Warto. energetyczna: 2302.71 kcal; Białko ogółem: 104.12g; Tłuszcz: 82.86g; Kw. tł. nasy.: 24.32g; W głowodany ogółem: 328.44g; W tym cukry: 46.44g; Błonnik pok.: 47.39g; Sól: 9.63g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-20 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6Z ogr.łatwoprzyswajalnych w głowodanów	
2026-03-21 sobota	niadanie	Chleb mieszany pszenno- żytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, w dzona, parzona w sosie niejadalnej 60g (<u>GLUPSZ, SOJ, md e zawiera : ME, SEL, GOR</u>) Ser mozzarella kulki 30g (<u>ME</u>) Papryka wie a 100g Salata zielona 10g Kawa zbo owa z mlekiem b/c 300ml (<u>ME, GLU, YT, GLU, J, CZ</u>)	Chleb mieszany pszenno- żytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, w dzona, parzona w sosie niejadalnej 60g (<u>GLUPSZ, SOJ, md e zawiera : ME, SEL, GOR</u>) Ser mozzarella kulki 30g (<u>ME</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100g Salata zielona 10g Kawa zbo owa z mlekiem b/c 300ml (<u>ME, GLU, YT, GLU, J, CZ</u>)	Bulka pszenna dluga krojona 120g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60g Pomidor b/skórki 100g Salata zielona 10g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60g Ser mozzarella kulki 30g (<u>ME</u>) Pomidor 100g Salata zielona 10g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	II			Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Masło extra 82% 5g (<u>ME</u>) Filet z kurczaka gotowany 30g Ogórek kiszony 50g	
	Obiad	Ry owa* 400ml (<u>ME, SEL</u>) Gulasz wieprzowy 150g (<u>GLUPSZ</u>) Kasza j czmienna/sypko 200g (<u>GLU, J, CZ</u>) Surówka z marchwi i jablka z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Ry owa (bez mleka)* 400ml (<u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy 150g (<u>GLUPSZ</u>) Kasza j czmienna/sypko 200g (<u>GLU, J, CZ</u>) Marchew gotowana z olejem* 250g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml		Ry owa (bez mleka)* 400ml (<u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy 150g (<u>GLUPSZ</u>) Kasza j czmienna/sypko 200g (<u>GLU, J, CZ</u>) Surówka z marchwi i jablka z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml
	PD				Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>ME</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- żytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z soczewicy * 100g (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biala plasty 100g Salata zielona 20g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>ME</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb mieszany pszenno- żytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 60g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20g Buraczki gotowane plasty 100g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>ME</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Bulka pszenna dluga krojona 120g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 60g (<u>SOJ</u>) Buraczki gotowane plasty 100g Salata zielona 20g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>ME</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 60g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biala plasty 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	PN		Meko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>ME</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna ro linna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem bialka wieprzowego z pot czonych kawalkowmi sa 30g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Papryka wie a 50g
	Warto energetyczna: 2407.69kcal; Bialko ogolem 112.28g; Tluszcz: 85.85g; Kw. tl. nasy.: 28.85g; W glowodany ogolem 326.37g; W tym cukry: 50.67g; Bionnik pok.: 38.11g; Sol: 6.80g	Warto energetyczna: 2206.04kcal; Bialko ogolem 107.73g; Tluszcz: 79.73g; Kw. tl. nasy.: 28.97g; W glowodany ogolem 283.01g; W tym cukry: 52.02g; Bionnik pok.: 26.98g; Sol: 9.66g	Warto energetyczna: 2031.13kcal; Bialko ogolem 115.60g; Tluszcz: 53.19g; Kw. tl. nasy.: 15.12g; W glowodany ogolem 289.57g; W tym cukry: 44.87g; Bionnik pok.: 24.66g; Sol: 6.81g	Warto energetyczna: 2263.47kcal; Bialko ogolem 127.54g; Tluszcz: 74.17g; Kw. tl. nasy.: 27.29g; W glowodany ogolem 321.24g; W tym cukry: 33.06g; Bionnik pok.: 47.50g; Sol: 9.74g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-20 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6Z ogr:łatwoprzyswajalnych w głowodanów
2026-03-22 niedziela	niadanie	Chleb mieszany pszenno- żytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Ogórek kiszony 100g Salata lodowa 20g Kakao z mlekiem b/c 300ml (<u>ME</u>)	Chleb mieszany pszenno- żytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Pomidor 100g Salata lodowa 20g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (<u>ME, GLU, YTI, GLU, J, CZ</u>)	Bulka pszenna długa krojona 120g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Pomidor b/skórki 100g Salata lodowa 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Ogórek kiszony 100g Salata lodowa 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	II				Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Masło extra 82% 5g (<u>ME</u>) Filet z kurczaka gotowany 30g Pomidor 50g
	Obiad	Rosół z makaronem* 400ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Blika z udca kurczaka duszona 100g (<u>GLUPSZ</u>) Sos koperkowy* 80ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Rosół z makaronem* 400ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Blika z udca kurczaka duszona 100g (<u>GLUPSZ</u>) Sos koperkowy* 80ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Kalafior gotowany* 250g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Blika z udca kurczaka duszona 100g (<u>GLUPSZ</u>) Sos koperkowy* 80ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Kalafior gotowany* 250g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Blika z udca kurczaka duszona 100g (<u>GLUPSZ</u>) Sos koperkowy* 80ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- żytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 100g (<u>ME</u>) Mandarynka 2 szt Papryka wieńcza 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb mieszany pszenno- żytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 100g (<u>ME</u>) Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Salata zielona 20g Fasolka szparagowa z wody* 100g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Bulka pszenna długa krojona 120g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 100g (<u>ME</u>) Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Fasolka szparagowa z wody* 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, rednio rozdrobniona, w dzona, parzona 60g Papryka wieńcza 100g Salata zielona 20g Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	PN		Ciasto drożdżowe b/c 50g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YTI</u>) Margaryna roztopiona bez mleczna o zaw. 80% tł 5g Szynka szkolna- w p. parzona 30g (<u>GLUPSZ, SOJ, ME</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 50g
	Warto energetyczna: 2243.17 kcal; Białko ogółem: 101.56g; Tłuszcz: 71.14g; Kw. tł. nasy.: 23.04g; W głowodany ogółem: 295.01g; W tym cukry: 51.96g; Błonnik pok.: 30.62g; Sól: 9.04g	Warto energetyczna: 2189.27 kcal; Białko ogółem: 102.05g; Tłuszcz: 63.11g; Kw. tł. nasy.: 21.35g; W głowodany ogółem: 293.45g; W tym cukry: 44.93g; Błonnik pok.: 27.18g; Sól: 7.86g	Warto energetyczna: 2046.99 kcal; Białko ogółem: 99.01g; Tłuszcz: 44.61g; Kw. tł. nasy.: 10.23g; W głowodany ogółem: 300.37g; W tym cukry: 39.30g; Błonnik pok.: 25.25g; Sól: 6.68g	Warto energetyczna: 2175.68 kcal; Białko ogółem: 106.19g; Tłuszcz: 72.19g; Kw. tł. nasy.: 20.46g; W głowodany ogółem: 324.95g; W tym cukry: 40.84g; Błonnik pok.: 47.53g; Sól: 11.24g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-20 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6Z ogr.łatwoprzyswajalnych w głowodanów	
2026-03-23 poniedziałek	niadanie	Platki owsiane na mleku 300ml (<u>ME, GLU, OVI</u>) Chleb mieszany pszenno- żytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z pol. czonych kawałkami sa 60g (<u>GLUPSZ, JAI, SOI, SEL, GOR</u>) Rzodkiew biała plastry 100g Rukola 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Platki owsiane na mleku 300ml (<u>ME, GLU, OVI</u>) Chleb mieszany pszenno- żytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z pol. czonych kawałkami sa 60g (<u>GLUPSZ, JAI, SOI, SEL, GOR</u>) Dyńka pieczona z natk. pietruszki 100g (<u>GLUPSZ</u>) Rukola 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Platki owsiane na mleku 300ml (<u>ME, GLU, OVI</u>) Bułka pszenna długa krojona 120g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z pol. czonych kawałkami sa 60g (<u>GLUPSZ, JAI, SOI, SEL, GOR</u>) Dyńka pieczona z natk. pietruszki 100g (<u>GLUPSZ</u>) Rukola 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z pol. czonych kawałkami sa 60g (<u>GLUPSZ, JAI, SOI, SEL, GOR</u>) Rzodkiew biała plastry 100g Rukola 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	II N			Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Masło extra 82% 5g (<u>ME</u>) Szynkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzonka, z wod dodan. 30g (<u>SOI</u>) Pomidór 50g	
	Obiad	Kapu niak z kapusty kiszanej * 400ml (<u>GLUPSZ, SEL, GOR</u>) Kluski leniwe z serem 250g (<u>GLUPSZ, JAI, ME, itd e zamiara : SOI, ORZ, GOR, SEZ</u>) Mus z jabłek () b/c 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kluski leniwe z serem 250g (<u>GLUPSZ, JAI, ME, itd e zamiara : SOI, ORZ, GOR, SEZ</u>) Mus z jabłek () b/c 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Pulpet mi. sno-warzywny* (wieprzowy) 100g (<u>GLUPSZ, JAI, SEL</u>) Ry. na sypko (br. zowy) 200g Sos pietruszkowy* 80ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Pulpet mi. sno-warzywny* (wieprzowy) 100g (<u>GLUPSZ, JAI, SEL</u>) Ry. na sypko (br. zowy) 200g Sos pietruszkowy* 80ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml
	PD			Serek ziamisty 150g 1 szt (<u>ME</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- żytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2szt (<u>JAI</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb mieszany pszenno- żytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2szt (<u>JAI</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z natk. pietruszki. 100g (<u>JAI, ME</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2szt (<u>JAI</u>) Papryka wie a 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	PN		Galaretki z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>) Margaryna ro. linna bez mleczna o zaw. 80% tł. 5g Łopatk. zbojnicka wieprzowa w dzonka 30g (<u>SOI</u>) Ogórek kiszony 50g	
		Warto energetyczna: 2231.23kcal; Białko ogółem 79.01 g; Tłuszcz: 71.16g; Kw. tł. nasy.: 27.48g; W głowodany ogółem 346.30g; W tym cukry: 74.49g; Błonnik pok.: 28.80g; Sól: 8.17g	Warto energetyczna: 2225.92kcal; Białko ogółem 78.02g; Tłuszcz: 64.41g; Kw. tł. nasy.: 25.72g; W głowodany ogółem 351.70g; W tym cukry: 74.00g; Błonnik pok.: 22.56g; Sól: 7.86g	Warto energetyczna: 2176.24kcal; Białko ogółem 82.87g; Tłuszcz: 43.85g; Kw. tł. nasy.: 15.06g; W głowodany ogółem 378.20g; W tym cukry: 79.45g; Błonnik pok.: 20.35g; Sól: 7.10g	Warto energetyczna: 2444.26kcal; Białko ogółem 118.73g; Tłuszcz: 89.33g; Kw. tł. nasy.: 29.37g; W głowodany ogółem 341.31g; W tym cukry: 31.99g; Błonnik pok.: 59.90g; Sól: 11.89g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-20 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6Z ogr.łatwo przyswajalnych w głowodanów
2026-03-24 wtorek	niadanie	Makaron na mleku 300ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 80g Pomidor 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Makaron na mleku 300ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 80g Pomidor 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Makaron na mleku 300ml (<u>GLUPSZ, ME</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 80g Pomidor b/śkórki 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 80g Pomidor 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	II N				Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Masło extra 82% 5g (<u>ME</u>) Łopatka zbojnicka wieprzowa w dzona 30g (<u>SOJ</u>) Papryka wie a 50g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Klopsik wieprzowy 100g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos zielowy* 80ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kasza bulgur 200g (<u>GLUPSZ</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem() 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Solferino (bez mleka)* 400ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Klopsik wieprzowy 100g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos zielowy* 80ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kasza j. czmienna/sypko 200g (<u>GLUJ, CZ</u>) Szpinak gotowany z olejem* 250g (<u>GLUPSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml		Solferino (bez mleka)* 400ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Klopsik wieprzowy 100g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos zielowy* 80ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kasza bulgur 200g (<u>GLUPSZ</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem() 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszetybny z warzywami (Dorsz)** 100g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>ME</u>)	Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszetybny z warzywami (Dorsz)** 100g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>ME</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszetybny z warzywami (Dorsz)** 100g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Salata zielona 20g Brokuł gotowany* 100g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>ME</u>)	Chleb razowy ytnio-pszenny 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszetybny z warzywami (Dorsz)** 100g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	PN		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna ro linna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Szynka kostowa- drobiowa, rechio rozdrob. 30g (<u>md e zawięta : ME, GOR</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 50g
	Warto energetyczna: 2663.71 kcal; Białko ogółem 129.94g; Tłuszcz: 89.79g; Kw. tł. nasy.: 25.46g; W głowodany ogółem 360.12g; W tym cukry: 38.30g; Błonnik pok.: 39.03g; Sól: 7.51g	Warto energetyczna: 2371.66 kcal; Białko ogółem 123.58g; Tłuszcz: 68.36g; Kw. tł. nasy.: 23.64g; W głowodany ogółem 335.56g; W tym cukry: 35.25g; Błonnik pok.: 31.19g; Sól: 6.09g	Warto energetyczna: 2345.64 kcal; Białko ogółem 129.38g; Tłuszcz: 56.76g; Kw. tł. nasy.: 15.75g; W głowodany ogółem 346.96g; W tym cukry: 37.16g; Błonnik pok.: 29.25g; Sól: 5.29g	Warto energetyczna: 2663.96 kcal; Białko ogółem 127.69g; Tłuszcz: 91.19g; Kw. tł. nasy.: 24.75g; W głowodany ogółem 372.38g; W tym cukry: 29.09g; Błonnik pok.: 46.65g; Sól: 9.64g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-20 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6Z ogr.łatwo przyswajalnych w głowodanów	
2026-03-25 roczn	niadanie	Ry na mleku 300ml (<u>ME</u>) Chleb mieszany pszenno- żytni 60g (<u>GLUSZ, GLU, YI</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40g (<u>GLUSZ, GLU, YI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatką zbożniczą wieprzowa w dzona 60g (<u>SO</u>) Papryka wie a 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Ry na mleku 300ml (<u>ME</u>) Chleb mieszany pszenno- żytni 100g (<u>GLUSZ, GLU, YI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatką zbożniczą wieprzowa w dzona 60g (<u>SO</u>) Buraczki gotowane plasterki 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Ry na mleku 300ml (<u>ME</u>) Bułka pszenna długa krojona 120g (<u>GLUSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, rednio rozdrobniona, w dzona, parzona 60g Buraczki gotowane plasterki 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100g (<u>GLUSZ, GLU, YI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatką zbożniczą wieprzowa w dzona 60g (<u>SO</u>) Papryka wie a 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	II N			Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLUSZ, GLU, YI</u>) Masło extra 82% 5g (<u>ME</u>) Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 30g (<u>SO</u>) Pomidor 50g	
	Obiad	Grycikowa z ziemniakami* 400ml (<u>GLUSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100g Kopytka ziemniaczane* 200g (<u>GLUSZ, JAJ</u>) Sos bazyliowy* 80ml (<u>GLUSZ, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulk z olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Grycikowa z ziemniakami* 400ml (<u>GLUSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100g Sos bazyliowy* 80ml (<u>GLUSZ, SEL</u>) Kopytka ziemniaczane* 200g (<u>GLUSZ, JAJ</u>) Dyńia z wody 250g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml		Ziemniaczana (bez mleka) 0 400ml (<u>GLUSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100g Sos bazyliowy* 80ml (<u>GLUSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Ogórek kiszony z cebulk z olejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>ME</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- żytni 60g (<u>GLUSZ, GLU, YI</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40g (<u>GLUSZ, GLU, YI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100g (<u>ME</u>) Mandarynka 2 szt Pomidor 100g Mx salat 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb mieszany pszenno- żytni 100g (<u>GLUSZ, GLU, YI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100g (<u>ME</u>) Banan 1 szt 1 szt Pomidor 100g Mx salat 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (<u>GLUSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100g (<u>ME</u>) Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Pomidor b/skórki 100g Mx salat 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100g (<u>GLUSZ, GLU, YI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100g (<u>ME</u>) Pomidor 100g Mx salat 20g Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	PN	FIT ciasteczka zbo owe z morel bez cukru 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, ME, GLU, YI, GLU, OW, GLU, J, CZ, TO, ezaniera, CZI, SOI, ORZ</u>)	Sok jabłkowo-aroniowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLUSZ, GLU, YI</u>) Margaryna ro linna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g Ogórek kiszony 50g
	Warto energetyczna: 2356,44 kcal; Białko ogółem: 103,28g; Tłuszcz: 68,36g; Kw. tł. nasy.: 20,09g; W głowodany ogółem: 355,01g; W tym cukry: 51,20g; Błonnik pok.: 27,97g; Sól: 9,29g	Warto energetyczna: 2330,52 kcal; Białko ogółem: 101,50g; Tłuszcz: 52,77g; Kw. tł. nasy.: 19,16g; W głowodany ogółem: 373,85g; W tym cukry: 97,02g; Błonnik pok.: 25,08g; Sól: 7,41g	Warto energetyczna: 2258,15 kcal; Białko ogółem: 113,83g; Tłuszcz: 40,72g; Kw. tł. nasy.: 11,08g; W głowodany ogółem: 367,44g; W tym cukry: 75,92g; Błonnik pok.: 22,36g; Sól: 6,00g	Warto energetyczna: 2196,36 kcal; Białko ogółem: 111,95g; Tłuszcz: 61,70g; Kw. tł. nasy.: 22,68g; W głowodany ogółem: 346,48g; W tym cukry: 52,51g; Błonnik pok.: 46,67g; Sól: 12,62g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-20 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6Z ogr.łatwo przyswajalnych w głowodanów	
2026-03-26 czwartek	<p>niadanie</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 300ml (<u>ME</u>) Chleb mieszany pszenno- żytni 60g (<u>GLUSZ, GLU, YI</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40g (<u>GLUSZ, GLU, YI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z pol. czonych kawałkami sa 60g (<u>GLUSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300ml (<u>ME</u>) Chleb mieszany pszenno- żytni 100g (<u>GLUSZ, GLU, YI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z pol. czonych kawałkami sa 60g (<u>GLUSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300ml (<u>ME</u>) Bułka pszenna długa krojona 120g (<u>GLUSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z pol. czonych kawałkami sa 60g (<u>GLUSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100g (<u>GLUSZ, GLU, YI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z pol. czonych kawałkami sa 60g (<u>GLUSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p>	
	N			Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLUSZ, GLU, YI</u>) Twaro ek 50g (<u>ME</u>) Pomidor 50g	
	II				
	Obiad	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400ml (<u>GLUSZ, ME, SEL</u>) Sos mi. sno-warzywny* (z mi. sa wieprzowego) 150g (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200g (<u>GLUSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400ml (<u>GLUSZ, SEL</u>) Sos mi. sno-warzywny* (z mi. sa wieprzowego) 150g (<u>GLUSZ, SEL</u>) Makaron 200g (<u>GLUSZ</u>) Brokuł gotowany* 250g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml</p>		<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Sos mi. sno-warzywny* (z mi. sa wieprzowego) 150g (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200g (<u>GLUSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml</p>
	PD				Serek ziemisty 150g 1 szt (<u>ME</u>)
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno- żytni 60g (<u>GLUSZ, GLU, YI</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40g (<u>GLUSZ, GLU, YI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 100g (<u>SOJ</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100g Salata zielona 20g Serek ziemisty 150g 1 szt (<u>ME</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno- żytni 100g (<u>GLUSZ, GLU, YI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 100g (<u>SOJ</u>) Kalafior gotowany* 100g Salata zielona 20g Serek ziemisty 150g 1 szt (<u>ME</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 120g (<u>GLUSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 100g (<u>SOJ</u>) Kalafior gotowany* 100g Salata zielona 20g Serek ziemisty 150g 1 szt (<u>ME</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100g (<u>GLUSZ, GLU, YI</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 100g (<u>SOJ</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p>
	PN	Ciasto drożdżowe b/c 50g (<u>GLUSZ, JAJ</u>)		Mus- przedzier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLUSZ, GLU, YI</u>) Margaryna ro linna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, rednio rozdrobniona, w dzona, parzona 30g Papryka wie a 50g
	Warto energetyczna: 2462.98kcal; Białko ogółem: 110.82g; Tłuszcz: 80.83g; Kw. tł. nasy.: 25.47g; W głowodany ogółem: 320.69g; W tym cukry: 41.27g; Błonnik pok.: 36.44g; Sól: 11.32g	Warto energetyczna: 2401.53kcal; Białko ogółem: 112.56g; Tłuszcz: 68.73g; Kw. tł. nasy.: 24.57g; W głowodany ogółem: 322.58g; W tym cukry: 37.86g; Błonnik pok.: 28.61g; Sól: 9.35g	Warto energetyczna: 2257.21kcal; Białko ogółem: 116.88g; Tłuszcz: 55.68g; Kw. tł. nasy.: 16.07g; W głowodany ogółem: 337.83g; W tym cukry: 53.53g; Błonnik pok.: 26.28g; Sól: 8.04g	Warto energetyczna: 2331.39kcal; Białko ogółem: 116.05g; Tłuszcz: 81.34g; Kw. tł. nasy.: 24.54g; W głowodany ogółem: 333.29g; W tym cukry: 37.03g; Błonnik pok.: 50.96g; Sól: 11.62g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-20 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6Z ogr.łatwo przyswajalnych w głowodanów
2026-03-27 piątek	<p>niadanie</p> <p>Zacierka na mleku 300ml (<u>GLUPSZ,ME</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100g (<u>ME</u>) Pomara cza 1 szt 1 szt Pomidor 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p>	<p>Zacierka na mleku 300ml (<u>GLUPSZ,ME</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100g (<u>ME</u>) Mus z jabłek () b/c 150g Pomidor 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 300ml (<u>GLUPSZ,ME</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Bułka pszenna dluga krojona 50g (<u>GLUPSZ</u>) Tluszcz do smarowania 59% tl. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100g (<u>ME</u>) Mus z jabłek () b/c 150g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p>	<p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100g (<u>ME</u>) Pomidor 100g Salata zielona 20g Pomara cza 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p>
	<p>II</p>			<p>Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Maslo extra 82% 5g (<u>ME</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod. dodan 30g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biala rozdrobniona 50g</p>
	<p>Obiad</p> <p>Kremz białych warzyw- dieta (bez mleka) 400ml (<u>SEL</u>) Grzanki pszenne () 20g (<u>GLUPSZ</u>) Ryba pieczona w ziolach (Mruna) 100g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Sos majerankowy* 80ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Surówka ydowska z olejmb/c () 200g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml</p>	<p>Kremz białych warzyw- dieta (bez mleka) 400ml (<u>SEL</u>) Grzanki pszenne () 20g (<u>GLUPSZ</u>) Ryba pieczona w ziolach (Mruna) 100g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Warzywa po grecku* 250g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml</p>		<p>Kremz białych warzyw- dieta (bez mleka) 400ml (<u>SEL</u>) Grzanki pełnoziarniste () 20g (<u>GLUPSZ</u>) Ryba pieczona w ziolach (Mruna) 100g (<u>RYB</u>) Sos majerankowy* 80ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Surówka ydowska z olejmb/c () 200g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml</p>
	<p>PD</p>			<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>ME</u>)</p>
	<p>Kolacja</p> <p>Chleb mieszany pszenno- ytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z natk. pietruszki - dieta 100g (<u>JAJ, ME</u>) Papryka wie a 100g Roszponka 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno- ytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z natk. pietruszki - dieta 100g (<u>JAJ, ME</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100g Roszponka 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p>	<p>Bułka pszenna dluga krojona 120g (<u>GLUPSZ</u>) Tluszcz do smarowania 59% tl. 10g 1 szt Pasta z bialek z natk. pietruszki. 100g (<u>JAJ, ME</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100g Roszponka 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p>	<p>Chleb razowy ytnio-pszenny 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z natk. pietruszki - dieta 100g (<u>JAJ, ME</u>) Papryka wie a 100g Roszponka 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p>
	<p>PN</p>		<p>Meko UHT 200ml, 3,5% tl 1 szt (<u>ME</u>)</p>	<p>Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna ro linna bez mlecza o zaw.80% tl 5g Szynkowa d. bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g Ogórek kiszony 50g</p>
	<p>Warto energetyczna: 2264.42kcal; Bialko ogolem: 103.57g Tluszcz: 77.00g; Kw. tl. nasy.: 23.87g; W glowodany ogolem: 316.15g; W tym cukry: 66.18g; Blonnik pok.: 35.85g; Sol: 7.03g</p>	<p>Warto energetyczna: 2333.62kcal; Bialko ogolem: 101.55g Tluszcz: 78.85g; Kw. tl. nasy.: 24.56g; W glowodany ogolem: 327.10g; W tym cukry: 50.01g; Blonnik pok.: 30.09g; Sol: 6.03g</p>	<p>Warto energetyczna: 2155.85kcal; Bialko ogolem: 100.02g Tluszcz: 57.17g; Kw. tl. nasy.: 13.46g; W glowodany ogolem: 331.04g; W tym cukry: 49.45g; Blonnik pok.: 27.48g; Sol: 5.18g</p>	<p>Warto energetyczna: 2356.01 kcal; Bialko ogolem: 110.97g Tluszcz: 80.99g; Kw. tl. nasy.: 23.55g; W glowodany ogolem: 343.94g; W tym cukry: 53.83g; Blonnik pok.: 51.12g; Sol: 10.35g</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-20 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6Z ogr.łatwo przyswajalnych w głowodanów
2026-03-28 sobota	niadanie	Chleb mieszany pszenno- żytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z poł. czonych kawałkami sa 60g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Ser mozzarella kulki 30g (<u>ME</u>) Papryka wie a 100g Salata lodowa 20g Kawa zbo owa z mlekiem b/c 300ml (<u>ME, GLU, YT, GLU, J, CZ</u>)	Chleb mieszany pszenno- żytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z poł. czonych kawałkami sa 60g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Ser mozzarella kulki 30g (<u>ME</u>) Pasta z brokuła * 100g Salata lodowa 20g Kawa zbo owa z mlekiem b/c 300ml (<u>ME, GLU, YT, GLU, J, CZ</u>)	Bulka pszenna długa krojona 120g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z poł. czonych kawałkami sa 60g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Ser mozzarella kulki 30g (<u>ME</u>) Pasta z brokuła * 100g Salata lodowa 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z poł. czonych kawałkami sa 60g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Ser mozzarella kulki 30g (<u>ME</u>) Papryka wie a 100g Salata lodowa 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	II N				Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Twaróg półtłusty 50g (<u>ME</u>) Pomidor 50g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400ml (<u>ME, SEL</u>) Gulasz z ud ca kurczaka z warzywami 150g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 200g Buraczki gotowane 250g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400ml (<u>SEL</u>) Gulasz z ud ca kurczaka z warzywami 150g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kasza j czmienna/sypko 200g (<u>GLU, J, CZ</u>) Buraczki gotowane 250g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml		Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400ml (<u>SEL</u>) Gulasz z ud ca kurczaka z warzywami 150g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 200g Salatka szwedzka z olejem b/c 200g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- żytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z ry u, brokułowi w dliny z olejem 150g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb mieszany pszenno- żytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, w dzona, parzona woslonce niejadalnej 60g (<u>GLUPSZ, SOJ, md, e zameta : ME, SEL, GOR</u>) Pomidor 100g Salata zielona 20g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Bulka pszenna długa krojona 120g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Pomidor b/skórki 100g Salata zielona 20g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, w dzona, parzona woslonce niejadalnej 60g (<u>GLUPSZ, SOJ, md, e zameta : ME, SEL, GOR</u>) Pomidor 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	PN		Bulka ma lana 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, ME</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 30g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 50g
	Warto energetyczna: 2377.21 kcal; Białko ogółem 90.07g; Tłuszcz: 88.67g; Kw. tł. nasy.: 22.46g; W głowodany ogółem 331.54g; W tym cukry: 44.76g; Błonnik pok.: 34.73g; Sól: 7.64g	Warto energetyczna: 2115.89kcal; Białko ogółem 85.78g; Tłuszcz: 66.76g; Kw. tł. nasy.: 20.52g; W głowodany ogółem 312.07g; W tym cukry: 40.54g; Błonnik pok.: 29.17g; Sól: 9.47g	Warto energetyczna: 2026.44kcal; Białko ogółem 90.45g; Tłuszcz: 50.72g; Kw. tł. nasy.: 10.88g; W głowodany ogółem 319.51g; W tym cukry: 34.21g; Błonnik pok.: 26.85g; Sól: 8.34g	Warto energetyczna: 2168.19kcal; Białko ogółem 99.79g; Tłuszcz: 74.91g; Kw. tł. nasy.: 21.67g; W głowodany ogółem 320.80g; W tym cukry: 28.94g; Błonnik pok.: 45.97g; Sól: 12.60g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-20 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAN 1 Podstawowa	W-wa- BAN 2 Łatwostrawna	W-wa- BAN 3Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos.	W-wa- BAN 6Z ogr.łatwo przyswajalnych w głowodanów
2026-03-29 niedziela	niadanie	Chleb mieszany pszenno- żytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatką zbojnicka wieprzowa w dzona 60g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 100g Salata zielona 20g Kakao z mlekiem b/c 300ml (<u>ME</u>)	Chleb mieszany pszenno- żytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatką zbojnicka wieprzowa w dzona 60g (<u>SOJ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100g Salata zielona 20g Kawa zbo owa z mlekiem b/c 300ml (<u>ME, GLU, YT, GLU, J, CZ</u>)	Bulka pszenna długa krojona 120g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Łopatką zbojnicka wieprzowa w dzona 60g (<u>SOJ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100g Salata zielona 20g Kawa zbo owa z mlekiem b/c 300ml (<u>ME, GLU, YT, GLU, J, CZ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Łopatką zbojnicka wieprzowa w dzona 60g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	II N				Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Masło extra 82% 5g (<u>ME</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka wie a 50g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem* 400ml (<u>GLUPSZ, ME, SEL, JAJ</u>) Befszyk mielony wieprzowy z cebulk 100g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Bitka schabowa duszona 100g (<u>GLUPSZ</u>) Sos pieczeniowy 80ml (<u>GLUPSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml		Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Bitka schabowa duszona 100g (<u>GLUPSZ</u>) Sos pieczeniowy 80ml (<u>GLUPSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml
	PD				Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>ME</u>)
	Kolaça	Chleb mieszany pszenno- żytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaro ek z koperkiem 100g (<u>ME</u>) Mandarynka 2 szt Pomidor 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb mieszany pszenno- żytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaro ek z koperkiem 100g (<u>ME</u>) Jabłko pieczone 1szt 1 szt Pomidor 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Bulka pszenna długa krojona 120g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaro ek z koperkiem 100g (<u>ME</u>) Jabłko pieczone 1szt 1 szt Pomidor b/skórki 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaro ek z koperkiem 100g (<u>ME</u>) Pomidor 100g Salata zielona 20g Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 300ml
PN		Galaretką z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>) Margaryna ro linna bez mleczna o zaw.80% tł 5g Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z pol. czonych kawałkami sa 30g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Rzepa biała rozdrobniona 50g	
	Warto energetyczna: 2170,84kcal; Białko ogółem 90,20g; Tłuszcz: 77,02g; Kw. tł. nasy.: 23,38g; W głowodany ogółem 305,13g; W tym cukry: 79,46g; Błonnik pok.: 31,46g; Sól: 9,89g	Warto energetyczna: 2044,83kcal; Białko ogółem 101,43g; Tłuszcz: 57,31g; Kw. tł. nasy.: 20,36g; W głowodany ogółem 293,73g; W tym cukry: 61,72g; Błonnik pok.: 21,83g; Sól: 7,77g	Warto energetyczna: 2084,01 kcal; Białko ogółem 110,40g; Tłuszcz: 46,11g; Kw. tł. nasy.: 12,51g; W głowodany ogółem 316,99g; W tym cukry: 64,47g; Błonnik pok.: 19,51g; Sól: 6,83g	Warto energetyczna: 2349,02kcal; Białko ogółem 128,16g; Tłuszcz: 74,50g; Kw. tł. nasy.: 24,35g; W głowodany ogółem 340,86g; W tym cukry: 59,10g; Błonnik pok.: 48,84g; Sól: 10,33g	

Oznaczenia alergenów

GLU PSZ - Zbo a zawieraj ce gluten pszeny,
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 laktoz ,
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 - Mi czaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU YT - Zbo a zawierajace gluten ytni,
GLU OW - Zbo a zawieraj ce gluten owsiany,
GLU J CZ - Zbo a zawieraj ce gluten j czmienny,

Oznaczenia wska ników od .:

Warto energetyczna - Warto energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
W glowodany ogółem - W glowodany 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 w glowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,