

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

		W-wa- WUM1 Podstawowa	W-wa- WUM2łatwostrawna	W-wa- WUM3Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM6Z ogr.łatwoprzyswajalnych w gwałodanów
2026-03-20 piątek	niadanie	Kasza manna na mleku 300ml ( <u>GLUPSZ,ME</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 60g ( <u>GLUPSZ, GLU, YI</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g ( <u>GLUPSZ, GLU, YI</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl.M 2szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 100g Mx salat 20g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Kasza manna na mleku 300ml ( <u>GLUPSZ,ME</u> ) Bulka pszenna długa krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YI</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl.M 2szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidorki koktajlowe 100g Mx salat 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Jabłko pieczone 1szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300ml ( <u>GLUPSZ,ME</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YI</u> ) Bulka pszenna długa krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod dodan . 60g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor b/skórki 100g Mx salat 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Jabłko pieczone 1szt 1 szt	Chleb razowy ytnio-pszenny 100g ( <u>GLUPSZ, GLU, YI</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl.M 2szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 100g Mx salat 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Jabłko 1 szt 1 szt
	II N			Bulka pszenna długa krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 30 g ( <u>SOJ</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 50g	Chleb razowy ytnio-pszenny 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YI</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>ME</u> ) Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidorki koktajlowe 50g
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 400ml ( <u>SEL</u> ) Ryba smażona (Mruna) 100g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml Grzanki pełnoziarniste () 20g ( <u>GLUPSZ</u> )	Krem z zielonych warzyw 400ml ( <u>SEL</u> ) Pulpetrybno-warzywny* (Mruna) 100g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL</u> ) Sos cytrynowy 80ml ( <u>GLUPSZ, ME</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml Grzanki pszenne () 20g ( <u>GLUPSZ</u> )	Krem z zielonych warzyw 400ml ( <u>SEL</u> ) Pulpetrybno-warzywny* (Mruna) 100g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL</u> ) Sos cytrynowy 80ml ( <u>GLUPSZ, ME</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml Grzanki pszenne () 20g ( <u>GLUPSZ</u> )	Krem z zielonych warzyw 400ml ( <u>SEL</u> ) Pulpetrybno-warzywny* (Mruna) 100g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL</u> ) Sos cytrynowy 80ml ( <u>GLUPSZ, ME</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml Grzanki pełnoziarniste () 20g ( <u>GLUPSZ</u> )
	PD				Kefir 20% tł 150g 1 szt ( <u>ME</u> )
	Kolacja	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YI</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100g ( <u>ME</u> ) Pomidor 100g D em 25g 1 szt Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YI</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100g ( <u>ME</u> ) D em 25g 1 szt Fasolka szparagowa z wody* 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YI</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100g ( <u>ME</u> ) D em 25g 1 szt Dyńia z wody 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YI</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100g ( <u>ME</u> ) Pomidor 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	PN		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Chleb razowy ytnio-pszenny 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YI</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>ME</u> ) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30g ( <u>SOJ</u> ) Rzepa biała 50g
	Warto energetyczna: 2259,31 kcal; Białko ogółem 101,55g; Tłuszcz: 82,25g; Kw. tł. nasy.: 15,96g; W gwałodany ogółem 309,02g; W tym cukry: 66,81g; Błonnik pok.: 37,43g; Sól: 9,23g	Warto energetyczna: 2202,34 kcal; Białko ogółem 95,05g; Tłuszcz: 72,41g; Kw. tł. nasy.: 15,02g; W gwałodany ogółem 313,19g; W tym cukry: 69,76g; Błonnik pok.: 33,23g; Sól: 7,55g	Warto energetyczna: 2430,16 kcal; Białko ogółem 109,65g; Tłuszcz: 74,57g; Kw. tł. nasy.: 13,84g; W gwałodany ogółem 349,85g; W tym cukry: 74,66g; Błonnik pok.: 34,58g; Sól: 11,28g	Warto energetyczna: 2336,46 kcal; Białko ogółem 107,49g; Tłuszcz: 84,28g; Kw. tł. nasy.: 18,95g; W gwałodany ogółem 335,24g; W tym cukry: 47,33g; Błonnik pok.: 52,05g; Sól: 9,77g	

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

	W-wa- WUM1 Podstawowa	W-wa- WUM2 łatwostrawna	W-wa- WUM3Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM6Z ogr:łatwooprzyzwajalnych w głowodanów
niedanie	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 300ml ( <u>ME, GLU, YT, GLU, J, CZ</u> ) 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 Kielbasa Zielonogórska- vp, grubo rozdrobniona, w dzona, parzona woslonce niejadalnej 60g ( <u>GLUPSZ, SOJ, md e zamiera : ME, SEL, GOR</u> ) Ser mozzarella kulki 30g ( <u>ME</u> ) Buraczki gotowane plasty 100g Salata zielona 20g Mód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 300ml ( <u>ME, GLU, YT, GLU, J, CZ</u> ) Bulka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kielbasa Zielonogórska- vp, grubo rozdrobniona, w dzona, parzona woslonce niejadalnej 60g ( <u>GLUPSZ, SOJ, md e zamiera : ME, SEL, GOR</u> ) Ser mozzarella kulki 30g ( <u>ME</u> ) Buraczki gotowane plasty 100g Salata zielona 20g Mód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 300ml ( <u>ME, GLU, YT, GLU, J, CZ</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YT</u> ) Bulka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kielbasa Zielonogórska- vp, grubo rozdrobniona, w dzona, parzona woslonce niejadalnej 60g ( <u>GLUPSZ, SOJ, md e zamiera : ME, SEL, GOR</u> ) Ser mozzarella kulki 30g ( <u>ME</u> ) Buraczki gotowane plasty 100g Salata zielona 20g Mód (25g) 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 Kielbasa Zielonogórska- vp, grubo rozdrobniona, w dzona, parzona woslonce niejadalnej 60g ( <u>GLUPSZ, SOJ, md e zamiera : ME, SEL, GOR</u> ) Ser mozzarella kulki 30g ( <u>ME</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	II N		Bulka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Twaro ek z ziolami 50g ( <u>ME</u> ) Salata zielona 10g	Chleb razowy ytnio-pszenny 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YT</u> ) Maslo extra 82% 5g ( <u>ME</u> ) Twaro ek z ziolami 50g ( <u>ME</u> ) Papryka wie a 50g
2026-03-21 sobota	Oblad	Koperkowa z ry em (bez mleka)* 400ml ( <u>SEL</u> ) Gulasz wieprzowy 150g ( <u>GLUPSZ</u> ) Kaszaj 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		Koperkowa z ry em* 400ml ( <u>ME, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy 150g ( <u>GLUPSZ</u> ) Kaszaj 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- 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 Paszlet z soczewicy * 100g ( <u>JAJ</u> ) Rzodkiewbiala plasty 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200g ( <u>ME</u> )	Bulka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <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> ) Pomidor 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200g ( <u>ME</u> )	Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YT</u> ) Bulka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 60g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200g ( <u>ME</u> )	Chleb razowy ytnio-pszenny 100g ( <u>GLUPSZ, GLU, YT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszlet z soczewicy * 100g ( <u>JAJ</u> ) Rzodkiewbiala plasty 100g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Salata zielona 20g
PN	Przedier owocowo-warzywny jablko-marchewka 100g 1 szt			Chleb razowy ytnio-pszenny 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YT</u> ) Maslo extra 82% 5g ( <u>ME</u> ) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem bialka wieprzowego z pol. czonych kawalkowmi sa 30g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 10g
	Warto energetyczna: 2479.59kcal; Bialko ogolem 94.81g; Tluszcz: 80.43g; Kw. tl. nasy.: 25.44g; W glowodany ogolem 372.69g; W tym cukry: 52.05g; Blonnik pok.: 37.89g; Sol: 7.13g	Warto energetyczna: 2339.57kcal; Bialko ogolem 97.01g; Tluszcz: 73.38g; Kw. tl. nasy.: 28.46g; W glowodany ogolem 338.74g; W tym cukry: 49.32g; Blonnik pok.: 25.93g; Sol: 8.53g	Warto energetyczna: 2523.75kcal; Bialko ogolem 127.39g; Tluszcz: 63.99g; Kw. tl. nasy.: 21.97g; W glowodany ogolem 361.57g; W tym cukry: 57.95g; Blonnik pok.: 27.02g; Sol: 9.26g	Warto energetyczna: 2565.63kcal; Bialko ogolem 120.33g; Tluszcz: 93.87g; Kw. tl. nasy.: 30.03g; W glowodany ogolem 361.57g; W tym cukry: 38.21g; Blonnik pok.: 52.99g; Sol: 8.53g

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

		W-wa- WUM1 Podstawowa	W-wa- WUM2 łatwostrawna	W-wa- WUM3Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM6Z ogr.latwoprzyswajalnych w glowodanów
2026-03-22, niedziela	niadanie	Kakao z mlekiem b/c 250ml ( <u>ME</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 60g ( <u>GLUPSZ, GLU, YTI</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g ( <u>GLUPSZ, GLU, YTI</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa d. bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Ogórek kiszony 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250ml ( <u>ME, GLU, YTI, GLU, J, CZ</u> ) Bulka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YTI</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa d. bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Pomidor 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250ml ( <u>ME, GLU, YTI, GLU, J, CZ</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YTI</u> ) Bulka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa d. bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Pomidor b/skórki 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 100g ( <u>GLUPSZ, GLU, YTI</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa d. bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60g Ogórek kiszony 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	II N			Bulka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem bialka wieprzowego z pol. czonych kawalkowmi sa 30g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SOL, SEL, GOR</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 50g	Chleb razowy ytnio-pszenny 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YTI</u> ) Maslo extra 82% 5g ( <u>ME</u> ) Hummusz ciedierzycy 50g Pomidor 50g
	Obiad	Rosol z makaronem* 400ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Surówka z kapusty pekiskiej z olejem 200g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Rosol z makaronem* 400ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100g Sos koperkowy* 80ml ( <u>GLUPSZ, ME</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Brokul gotowany* 250g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400ml ( <u>SEL</u> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100g Sos koperkowy* 80ml ( <u>GLUPSZ, ME</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Brokul gotowany* 250g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Rosol z makaronem* 400ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100g Sos koperkowy* 80ml ( <u>GLUPSZ, ME</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Surówka z kapusty pekiskiej z olejem 200g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 60g ( <u>GLUPSZ, GLU, YTI</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g ( <u>GLUPSZ, GLU, YTI</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser dly 60g ( <u>ME</u> ) Papryka wie a 100g Jabko 1 szt 1 szt Salata zielona 20g D em 25g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Bulka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YTI</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100g ( <u>ME</u> ) Kalafior gotowany* 100g Salata zielona 20g Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200ml Herbata czarna granulowana b/c 300ml D em 25g 1 szt	Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YTI</u> ) Bulka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100g ( <u>ME</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200ml Kalafior gotowany* 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml D em 25g 1 szt	Chleb razowy ytnio-pszenny 100g ( <u>GLUPSZ, GLU, YTI</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100g ( <u>ME</u> ) Papryka wie a 100g Jabko 1 szt 1 szt Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	PN		Chalka 50g ( <u>GLUPSZ, JAJ, ME</u> )		Chleb razowy ytnio-pszenny 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YTI</u> ) Maslo extra 82% 5g ( <u>ME</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30g ( <u>GLUPSZ, SOL, ME</u> ) Rzodkiewbiała 50g
	Warto energetyczna: 2022,52kcal; Bialko ogolem 99,27g; Tluszcz: 63,57g; Kw. tl. nasy.: 24,55g; W glowodany ogolem 289,80g; W tym cukry: 55,26g; Blonnik pok.: 29,37g; Sol: 9,76g	Warto energetyczna: 1961,68kcal; Bialko ogolem 107,54g; Tluszcz: 42,96g; Kw. tl. nasy.: 13,94g; W glowodany ogolem 302,37g; W tym cukry: 59,67g; Blonnik pok.: 22,56g; Sol: 7,27g	Warto energetyczna: 2219,51kcal; Bialko ogolem 111,78g; Tluszcz: 43,70g; Kw. tl. nasy.: 13,49g; W glowodany ogolem 364,09g; W tym cukry: 79,81g; Blonnik pok.: 27,39g; Sol: 8,38g	Warto energetyczna: 2153,55kcal; Bialko ogolem 106,63g; Tluszcz: 60,05g; Kw. tl. nasy.: 17,34g; W glowodany ogolem 343,67g; W tym cukry: 57,44g; Blonnik pok.: 46,75g; Sol: 9,80g	

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

		W-wa- WUM1 Podstawowa	W-wa- WUM2 Łatwostrawna	W-wa- WUM3Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM6Z ogr:Łatwo przyswajalnych w głowodanów
2026-03-23 poniedziałek	niadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml ( <u>ME, GLU, OVI</u> ) Chleb mieszany pszenno- żytni 60g ( <u>GLUPSZ, GLU, YTI</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 40g ( <u>GLUPSZ, GLU, YTI</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 80g Rzodkiew biała plastry 50g Herbata czarna granulowana b/c 300ml D em 25g 1 szt Rukola 20g	Płatki owsiane na mleku 300ml ( <u>ME, GLU, OVI</u> ) Bulka pszenna długa krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno- żytni 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YTI</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 80g Pomidor 100g Herbata czarna granulowana b/c 300ml D em 25g 1 szt Rukola 20g	Płatki owsiane na mleku 300ml ( <u>ME, GLU, OVI</u> ) Chleb mieszany pszenno- żytni 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YTI</u> ) Bulka pszenna długa krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 80g Pomidor b/śkórki 100g Herbata czarna granulowana b/c 300ml D em 25g 1 szt Rukola 20g	Chleb razowy żytnio-pszenno 100g ( <u>GLUPSZ, GLU, YTI</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 80g Rzodkiew biała plastry 50g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Rukola 20g
	II N			Bulka pszenna długa krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Szynkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod dodan . 30g ( <u>SOI</u> ) Brokuł gotowany* 50g	Chleb razowy żytnio-pszenno 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YTI</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>ME</u> ) Szynkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod dodan . 30g ( <u>SOI</u> ) Pomidor 50g
	Obiad	Kapu niak z kapusty kiszzonej * 400ml ( <u>GLUPSZ, SEL, GOR</u> ) Pierogi ukraińskie 250g ( <u>GLUPSZ, JAI, ME, SEL</u> ) Cebula smażona B 20g 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> ) Kluski leniwe z serem 300g ( <u>GLUPSZ, JAI, ME, mł ezaniera : SOI, ORZ, GOR, SEZ</u> ) Sos jogurtowo-porcęzkowy* 100g ( <u>ME</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml		Kapu niak z kapusty kiszzonej * 400ml ( <u>GLUPSZ, SEL, GOR</u> ) Ry na sypko (br zowy) 200g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100g ( <u>GLUPSZ, JAI, SEL</u> ) 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				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>ME</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- żytni 60g ( <u>GLUPSZ, GLU, YTI</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 40g ( <u>GLUPSZ, GLU, YTI</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2szt ( <u>JAI</u> ) Ogórek kiszony 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Bulka pszenna długa krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno- żytni 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YTI</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2szt ( <u>JAI</u> ) Buraczki plastry 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb mieszany pszenno- żytni 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YTI</u> ) Bulka pszenna długa krojona 50g ( <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> ) Buraczki plastry 100g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Salata zielona 20g	Chleb razowy żytnio-pszenno 100g ( <u>GLUPSZ, GLU, YTI</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2szt ( <u>JAI</u> ) Ogórek kiszony 100g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Salata zielona 20g
PN	Galaretką z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenno 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YTI</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>ME</u> ) Łopatką zbrojnicka wieprzowa w dzona 30g ( <u>SOI</u> ) Salata zielona 10g	
	Warto energetyczna: 2240.97 kcal; Białko ogółem 93.14g; Tłuszcz: 81.19g; Kw tł. nasy.: 24.17g; W głowodany ogółem 314.40g; W tym cukry: 65.10g; Błonnik pok.: 36.94g; Sól: 7.87g	Warto energetyczna: 2247.10 kcal; Białko ogółem 102.41g; Tłuszcz: 55.01g; Kw tł. nasy.: 19.77g; W głowodany ogółem 349.63g; W tym cukry: 94.24g; Błonnik pok.: 18.73g; Sól: 6.08g	Warto energetyczna: 2453.57 kcal; Białko ogółem 117.80g; Tłuszcz: 53.65g; Kw tł. nasy.: 18.06g; W głowodany ogółem 390.39g; W tym cukry: 96.29g; Błonnik pok.: 20.82g; Sól: 9.23g	Warto energetyczna: 2346.62 kcal; Białko ogółem 115.45g; Tłuszcz: 84.54g; Kw tł. nasy.: 21.63g; W głowodany ogółem 329.91g; W tym cukry: 25.09g; Błonnik pok.: 56.39g; Sól: 10.73g	

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

	W-wa- WUM1 Podstawowa	W-wa- WUM2 Łatwostrawna	W-wa- WUM3Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM6Z ogr:łatwooprzywajalnych 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 60g ( <u>SOJ</u> ) 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 60g ( <u>SOJ</u> ) 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 60g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor b/skórki 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 60g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
		II N		Bułka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa w dzona 30g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 10g	Chleb razowy ytnio-pszenny 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YT</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>ME</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Słupki z marchewki 50g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Klopsik wieprzowy 100g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ) Sos ziolowy* 80ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Kasza bulgur 200g ( <u>GLUPSZ</u> ) Surówka z rzepy, jablka i marchewki z olejem() 200g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Solferino (bez mleka)* 400ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Klopsik wieprzowy 100g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ) Sos ziolowy* 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 jablkami* b/c 300ml		Grochowa z ziemniakami* 400ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Klopsik wieprzowy 100g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ) Sos ziolowy* 80ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Kasza bulgur 200g ( <u>GLUPSZ</u> ) Surówka z rzepy, jablka i marchewki z olejem() 200g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml
	PD			Biskvoty b/c 30g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YT</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g ( <u>GLUPSZ, GLU, YT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszletyrybny z warzywami (Dorsz)** 100g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL</u> ) Ogórek kiszony 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Bułka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszletyrybny z warzywami (Dorsz)** 100g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL</u> ) Brokul gotowany* 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YT</u> ) Bułka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszletyrybny z warzywami (Dorsz)** 100g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL</u> ) Brokul gotowany* 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 100g ( <u>GLUPSZ, GLU, YT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszletyrybny z warzywami (Dorsz)** 100g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL</u> ) Ogórek kiszony 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	PN		Meko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>ME</u> )		Chleb razowy ytnio-pszenny 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YT</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>ME</u> ) Szynka kostowa- drobna, rednio rozdrob. 30g ( <u>md e zawieta : ME, GOR</u> ) Rzodkiew biala 50g
	Warto energetyczna: 2477.55kcal; Bialko ogolem 113.35g; Tluszcz: 81.00g; Kw tł. nasy.: 19.89g; W glowodany ogolem 348.94g; W tym cukry: 41.72g; Blonnik pok.: 37.33g; Sol: 9.01g	Warto energetyczna: 2195.50kcal; Bialko ogolem 108.39g; Tluszcz: 59.67g; Kw tł. nasy.: 18.06g; W glowodany ogolem 324.33g; W tym cukry: 39.27g; Blonnik pok.: 28.74g; Sol: 7.27g	Warto energetyczna: 2475.72kcal; Bialko ogolem 120.92g; Tluszcz: 62.61g; Kw tł. nasy.: 18.96g; W glowodany ogolem 376.29g; W tym cukry: 39.88g; Blonnik pok.: 30.35g; Sol: 8.58g	Warto energetyczna: 2699.51 kcal; Bialko ogolem 118.92g; Tluszcz: 85.91g; Kw tł. nasy.: 20.36g; W glowodany ogolem 403.93g; W tym cukry: 26.50g; Blonnik pok.: 52.89g; Sol: 10.52g	

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

		W-wa- WUM1 Podstawowa	W-wa- WUM2 Łatwostrawna	W-wa- WUM3Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM6Z ogr:łatwoprzyswajalnych w głowodanów
2026-03-25 roda	niadanie	Ry na mleku 300ml ( <u>ME</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 60g ( <u>GLUPSZ GLU YT</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g ( <u>GLUPSZ GLU YT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszletna okr gło, wieprzowy 100g ( <u>GLUPSZ, SOJ, md e zaniera : JAJ, ME, SEL, GOR, GLUOM</u> ) Papryka wie a 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Ry na mleku 300ml ( <u>ME</u> ) Bulka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUPSZ GLU YT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Łopatką zbojnicka wieprzowa w dzona 60g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 100g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Salata zielona 20g	Ry na mleku 300ml ( <u>ME</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUPSZ GLU YT</u> ) Bulka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Łopatką zbojnicka wieprzowa w dzona 60g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor b/śkarki 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 100g ( <u>GLUPSZ GLU YT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Łopatką zbojnicka wieprzowa w dzona 60g ( <u>SOJ</u> ) Papryka wie a 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	II N			Bulka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 30g ( <u>SOJ</u> ) Brokul gotowany* 50g	Chleb razowy ytnio-pszenny 50g ( <u>GLUPSZ GLU YT</u> ) Maslo extra 82% 5g ( <u>ME</u> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 50g Pomidor 50g
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100g Sos bazyliowy* 80ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Ogórek kiszony z cebulk z olejem 200g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Grysikowa z ziemniakami* 400ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100g Sos bazyliowy* 80ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Dyńia z wody 250g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Grysikowa z ziemniakami* 400ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100g Sos bazyliowy* 80ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Dyńia z wody 250g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Grysikowa z ziemniakami* 400ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100g Sos bazyliowy* 80ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Ogórek kiszony z cebulk z olejem 200g Kompot owocowy z jablkami* 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100g ( <u>ME</u> ) Pomidor 100g Mandarynka 3szt Mx salat 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>ME</u> ) Płatki owsiane 30g ( <u>GLUOM</u> )	Bulka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUPSZ GLU YT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100g ( <u>ME</u> ) Cukinia pieczona z koncentratem* 100g Banan 1szt 1 szt Mx salat 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>ME</u> ) Płatki owsiane 30g ( <u>GLUOM</u> )	Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUPSZ GLU YT</u> ) Bulka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100g ( <u>ME</u> ) Cukinia pieczona z koncentratem* 100g Banan 1szt 1 szt Mx salat 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 100g ( <u>GLUPSZ GLU YT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100g ( <u>ME</u> ) Pomidor 100g Mandarynka 3szt Mx salat 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	PN		Mus- przedier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt		Chleb razowy ytnio-pszenny 50g ( <u>GLUPSZ GLU YT</u> ) Maslo extra 82% 5g ( <u>ME</u> ) Szynkowa d bowa drobiova kielbasa gruborozdrobniona 30g Salata zielona 10g
	Warto energetyczna: 2290.09kcal; Bialko ogolem: 113.43g; Tluszcz: 58.02g; Kw tl. nasy.: 17.81g; W glowodany ogolem: 354.08g; W tym cukry: 81.51g; Blonnik pok.: 33.45g; Sol: 9.65g	Warto energetyczna: 2223.85kcal; Bialko ogolem: 111.03g; Tluszcz: 40.17g; Kw tl. nasy.: 12.99g; W glowodany ogolem: 367.37g; W tym cukry: 97.25g; Blonnik pok.: 28.52g; Sol: 7.60g	Warto energetyczna: 2292.37kcal; Bialko ogolem: 117.58g; Tluszcz: 41.20g; Kw tl. nasy.: 11.85g; W glowodany ogolem: 376.70g; W tym cukry: 92.44g; Blonnik pok.: 28.54g; Sol: 9.05g	Warto energetyczna: 2092.42kcal; Bialko ogolem: 105.60g; Tluszcz: 51.77g; Kw tl. nasy.: 13.89g; W glowodany ogolem: 350.39g; W tym cukry: 56.03g; Blonnik pok.: 48.78g; Sol: 10.93g	

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

	W-wa- WUM1 Podstawowa	W-wa- WUM2 łatwostrawna	W-wa- WUM3Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM6Z ogr:łatwoprzyswajalnych w głowodanów	
2026-03-26 czwartek	niadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>ME</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 60g ( <u>GLUSZ GLU YT</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g ( <u>GLUSZ GLU YT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z pol. czonych kawalkówmi sa 60g ( <u>GLUSZ JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Słupki z marchewki 50g D em 25g 1 szt Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>ME</u> ) Bulka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUSZ GLU YT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z pol. czonych kawalkówmi sa 60g ( <u>GLUSZ JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Pomidor 100g Herbata czarna granulowana b/c 300ml D em 25g 1 szt Salata zielona 20g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>ME</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUSZ GLU YT</u> ) Bulka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z pol. czonych kawalkówmi sa 60g ( <u>GLUSZ JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Pomidor b/skórki 100g Herbata czarna granulowana b/c 300ml D em 25g 1 szt Salata zielona 20g	Chleb razowy ytnio-pszenny 100g ( <u>GLUSZ GLU YT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z pol. czonych kawalkówmi sa 60g ( <u>GLUSZ JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Słupki z marchewki 50g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	II N			Bulka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUSZ</u> ) Twaro ek 50g ( <u>ME</u> ) Salata zielona 10g	Chleb razowy ytnio-pszenny 50g ( <u>GLUSZ GLU YT</u> ) Maslo extra 82% 5g ( <u>ME</u> ) Twaro ek 50g ( <u>ME</u> ) Pomidor 50g
	Obiad	Barszcz ukrai ski z ziemiakami* 400ml ( <u>GLUSZ, ME, SEL</u> ) Łazanki z kapust i mi semdrob z ud ca 300g ( <u>GLUSZ JAJ, SEL, GOR</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Barszcz czerwony z ziemiakami (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> ) Brokol gotowany* 250g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml		Barszcz ukrai ski z ziemiakami* 400ml ( <u>GLUSZ, ME, SEL</u> ) Sos mi sno-warzywny* (z mi sa wieprzowego) 150g ( <u>GLUSZ, SEL</u> ) Makaron pelnoziamisty 200g ( <u>GLUSZ</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml
	PD			Serek ziemisty 150g 1 szt ( <u>ME</u> )	
	Kolacja	Serek ziemisty 150g 1 szt ( <u>ME</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 60g ( <u>GLUSZ GLU YT</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g ( <u>GLUSZ GLU YT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 100g ( <u>SOJ</u> ) Surówka z rzodkwi i czamuszki 100g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Salata zielona 20g	Serek ziemisty 150g 1 szt ( <u>ME</u> ) Bulka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUSZ GLU YT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 100g ( <u>SOJ</u> ) Kalafior gotowany* 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUSZ GLU YT</u> ) Bulka pszenna dluga krojona 50g ( <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 Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 100g ( <u>GLUSZ GLU YT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 100g ( <u>SOJ</u> ) Surówka z rzodkwi i czamuszki 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	PN	Ciasto dro d owe b/c 50g ( <u>GLUSZ, JAJ</u> )		Ciastodro d owe 50g ( <u>GLUSZ, JAJ, ME, SOJ</u> )	Chleb razowy ytnio-pszenny 50g ( <u>GLUSZ GLU YT</u> ) Maslo extra 82% 5g ( <u>ME</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, rednio rozdrobniona, w dzona, parzona 30g Papryka wie a 50g
	Warto energetyczna: 2372.01 kcal; Bialko ogolem 103.99g; Tluszcz: 73.47g; Kw tl. nasy.: 19.45g; W glowodany ogolem 321.33g; W tym cukry: 54.52g; Blonnik pok.: 34.98g; Sol: 10.29g	Warto energetyczna: 2316.63 kcal; Bialko ogolem 115.98g; Tluszcz: 61.91g; Kw tl. nasy.: 17.24g; W glowodany ogolem 340.82g; W tym cukry: 48.48g; Blonnik pok.: 28.26g; Sol: 8.78g	Warto energetyczna: 2516.04 kcal; Bialko ogolem 128.80g; Tluszcz: 64.78g; Kw tl. nasy.: 18.67g; W glowodany ogolem 372.70g; W tym cukry: 50.80g; Blonnik pok.: 29.30g; Sol: 9.26g	Warto energetyczna: 2287.26 kcal; Bialko ogolem 118.01g; Tluszcz: 74.78g; Kw tl. nasy.: 21.11g; W glowodany ogolem 336.32g; W tym cukry: 41.18g; Blonnik pok.: 53.61g; Sol: 10.21g	

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

	W-wa- WUM1 Podstawowa	W-wa- WUM2łatwostrawna	W-wa- WUM3Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM6Z ogr.łatwoprzyswajalnych w gwałodanów	
2026-03-27 piątek	niadanie	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, YI</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100g ( <u>ME</u> ) Pomara cza 1szt 1szt Pomidor 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Mód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300ml ( <u>GLUPSZ,ME</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> ) Bułka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100g ( <u>ME</u> ) Jabłko pieczone 1szt 1szt Pomidor 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Mód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300ml ( <u>GLUPSZ,ME</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb mieszanypszemno- ytni 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YI</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100g ( <u>ME</u> ) Jabłko pieczone 1szt 1szt Pomidor b/skórki 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Mód (25g) 1 szt	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YI</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100g ( <u>ME</u> ) Pomara cza 1szt 1szt Pomidor 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
		II N		Bułka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 30g ( <u>SOJ</u> ) Buraczki gotowane plastry 50g	Chleb razowy ytnio-pszenny 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YI</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>ME</u> ) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 30g ( <u>SOJ</u> ) Rzodkiewbiała 50g
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka)* 400ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Ryba pieczona (Mruna) 100g ( <u>Ryb</u> ) Sos majerankowy* 80ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Surówka ydowska z olejem b/c () 200g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka)* 400ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Ryba pieczona (Mruna) 100g ( <u>Ryb</u> ) Sos majerankowy* 80ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Warzywa po grecku* 250g ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Kalafiorowa z ry em (bez mleka)* 400ml ( <u>SEL</u> ) Ryba pieczona (Mruna) 100g ( <u>Ryb</u> ) Sos majerankowy* 80ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Warzywa po grecku* 250g ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka)* 400ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Ryba pieczona (Mruna) 100g ( <u>Ryb</u> ) Sos majerankowy* 80ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Surówka ydowska z olejem b/c () 200g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml
	PD	Budy o smaku metankowym b/c 200ml ( <u>ME</u> )			
	Kolacja	Chleb mieszanypszemno- ytni 60g ( <u>GLUPSZ, GLU, YI</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g ( <u>GLUPSZ, GLU, YI</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natk pietruszki - dieta 100g ( <u>JAJ, ME</u> ) Papryka konserwowa 100g Roszponka 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Bułka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb mieszanypszemno- ytni 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YI</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 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	Chleb mieszanypszemno- ytni 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YI</u> ) Bułka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod dodan 60g ( <u>SOJ</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 100g Roszponka 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YI</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natk pietruszki - dieta 100g ( <u>JAJ, ME</u> ) Papryka konserwowa 100g Roszponka 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	PN	Meko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>ME</u> )			Chleb razowy ytnio-pszenny 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YI</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>ME</u> ) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30g Ogórek kiszony 50g
	Warto energetyczna: 2124.12kcal; Bialko ogółem 103.92g; Tłuszcz: 59.05g; Kw tł. nasy.: 18.28g; W gwałodany ogółem 319.11g; W tym cukry: 62.77g; Błonnik pok.: 33.87g; Sól: 7.75g	Warto energetyczna: 2209.69kcal; Bialko ogółem 105.87g; Tłuszcz: 60.07g; Kw tł. nasy.: 18.00g; W gwałodany ogółem 326.04g; W tym cukry: 68.57g; Błonnik pok.: 26.60g; Sól: 5.47g	Warto energetyczna: 2467.67kcal; Bialko ogółem 119.56g; Tłuszcz: 60.23g; Kw tł. nasy.: 18.72g; W gwałodany ogółem 378.07g; W tym cukry: 89.64g; Błonnik pok.: 27.88g; Sól: 9.22g	Warto energetyczna: 2241.36kcal; Bialko ogółem 111.68g; Tłuszcz: 64.15g; Kw tł. nasy.: 20.13g; W gwałodany ogółem 348.15g; W tym cukry: 62.36g; Błonnik pok.: 47.62g; Sól: 10.94g	

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

		W-wa- WUM1 Podstawowa	W-wa- WUM2 Łatwostrawna	W-wa- WUM3Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM6Z ogr.łatwo przyswajalnych w gwałodanów
2026-03-28 sobota	niadanie	Kakao z mlekiem z/c 300ml ( <u>ME</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 60g ( <u>GLUPSZ GLU YI</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g ( <u>GLUPSZ GLU YI</u> ) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser dty 30g ( <u>ME</u> ) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem bialka wieprzowego z pol czonych kawalkówmi sa 30g ( <u>GLUPSZ JAI SOI SEL GOR</u> ) Papryka wie a 100g Herbata czarna granulowana b/c 300ml D em 25g 1 szt Salata zielona 20g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250ml ( <u>ME GLU YI GLU J CZ</u> ) Bulka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUPSZ GLU YI</u> ) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem bialka wieprzowego z pol czonych kawalkówmi sa 60g ( <u>GLUPSZ JAI SOI SEL GOR</u> ) Brokul gotowany* 100g Herbata czarna granulowana b/c 300ml D em 25g 1 szt Salata zielona 20g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250ml ( <u>ME GLU YI GLU J CZ</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUPSZ GLU YI</u> ) Bulka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem bialka wieprzowego z pol czonych kawalkówmi sa 60g ( <u>GLUPSZ JAI SOI SEL GOR</u> ) Brokul gotowany* 100g Herbata czarna granulowana b/c 300ml D em 25g 1 szt Salata zielona 20g	Chleb razowy ytnio-pszenny 100g ( <u>GLUPSZ GLU YI</u> ) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser dty 30g ( <u>ME</u> ) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem bialka wieprzowego z pol czonych kawalkówmi sa 30g ( <u>GLUPSZ JAI SOI SEL GOR</u> ) Papryka wie a 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	II N			Bulka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Twaróg półtłusty 50g ( <u>ME</u> ) Salata zielona 10g	Chleb razowy ytnio-pszenny 50g ( <u>GLUPSZ GLU YI</u> ) Maslo extra 82% 5g ( <u>ME</u> ) Twaróg półtłusty 50g ( <u>ME</u> ) Pomidor 50g
	Obiad	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 z buraczkówmi jablka z olejem 250g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400ml ( <u>SEL</u> ) Gulasz z ud ca kurczaka z warzywami 150g ( <u>GLUPSZ SEL</u> ) Kaszaj czmienna/sypko 200g ( <u>GLUJ CZ</u> ) Salatka z buraczkówmi jablka z olejem 250g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400ml ( <u>SEL</u> ) Gulasz z ud ca kurczaka z warzywami 150g ( <u>GLUPSZ SEL</u> ) Kaszaj czmienna/sypko 200g ( <u>GLUJ CZ</u> ) Buraczki gotowane 250g Kompot owocowy z jablkami* 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 jablkami* b/c 300ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>ME</u> ) Wafery owe 30g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno- ytni 60g ( <u>GLUPSZ GLU YI</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g ( <u>GLUPSZ GLU YI</u> ) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kielbaski l skie z kurcz t 2 szt 120g ( <u>md ezawiera : GOR</u> ) Musztarda 30g ( <u>GOR</u> ) Salatka z pomidorówz cebulk i olejem 100g Salata zielona 20g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>ME</u> ) Platki pszenne 30g ( <u>GLUPSZ</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>ME</u> ) Platki pszenne 30g ( <u>GLUPSZ</u> ) Bulka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUPSZ GLU YI</u> ) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kielbasa Zielonogórska- vp, grubo rozdrobniona, w dzona, parzona woslonce niejadalnej 60g ( <u>GLUPSZ SOI md e zawiera : ME SEL GOR</u> ) Pomidor 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUPSZ GLU YI</u> ) Bulka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kielbasa Zielonogórska- vp, grubo rozdrobniona, w dzona, parzona woslonce niejadalnej 60g ( <u>GLUPSZ SOI md e zawiera : ME SEL GOR</u> ) Pomidor b/skórki 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 100g ( <u>GLUPSZ GLU YI</u> ) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kielbasa Zielonogórska- vp, grubo rozdrobniona, w dzona, parzona woslonce niejadalnej 60g ( <u>GLUPSZ SOI md e zawiera : ME SEL GOR</u> ) Salatka z pomidorówz cebulk i olejem 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	PN		Bulka ma lana 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ JAI ME</u> )		Chleb razowy ytnio-pszenny 50g ( <u>GLUPSZ GLU YI</u> ) Maslo extra 82% 5g ( <u>ME</u> ) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wod dodan 30g ( <u>SOI</u> ) Salata zielona 10g
		Warto energetyczna: 2560.30kcal; Bialko ogółem 106.28g; Tluszcz: 89.27g; Kw tł. nasy.: 23.00g; W gwałodany ogółem 362.36g; W tym cukry: 68.27g; Bionnik pok.: 37.24g; Sol: 10.37g	Warto energetyczna: 2152.81 kcal; Bialko ogółem 84.35g; Tluszcz: 56.52g; Kw tł. nasy.: 9.36g; W gwałodany ogółem 347.52g; W tym cukry: 45.59g; Bionnik pok.: 30.87g; Sol: 8.11g	Warto energetyczna: 2241.10kcal; Bialko ogółem 98.52g; Tluszcz: 46.59g; Kw tł. nasy.: 9.68g; W gwałodany ogółem 375.48g; W tym cukry: 52.06g; Bionnik pok.: 29.75g; Sol: 8.15g	Warto energetyczna: 2278.74 kcal; Bialko ogółem 99.00g; Tluszcz: 77.61g; Kw tł. nasy.: 21.33g; W gwałodany ogółem 343.53g; W tym cukry: 28.99g; Bionnik pok.: 46.85g; Sol: 11.16g

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

		W-wa- WUM1 Podstawowa	W-wa- WUM2 Łatwostrawna	W-wa- WUM3Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM6Z ogr.łatwooprzyzwajalnych w gwałodanów
2026-03-29 niedziela	niadanie	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 300ml ( <u>ME, GLU, YT, GLU, J, C2</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 60g ( <u>GLUPSZ, GLU, YT</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g ( <u>GLUPSZ, GLU, YT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Łopatkka zbojnicka wieprzowa w dzona 60g ( <u>SOJ</u> ) Pomidorki koktajlowe 100g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Salata zielona 20g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 300ml ( <u>ME, GLU, YT, GLU, J, C2</u> ) Bulka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Łopatkka zbojnicka wieprzowa w dzona 60g ( <u>SOJ</u> ) Pomidorki koktajlowe 100g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Salata zielona 20g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 300ml ( <u>ME, GLU, YT, GLU, J, C2</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YT</u> ) Bulka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Łopatkka zbojnicka wieprzowa w dzona 60g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor b/skorki 100g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Salata zielona 20g	Chleb razowy ytnio-pszenny 100g ( <u>GLUPSZ, GLU, YT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Łopatkka zbojnicka wieprzowa w dzona 60g ( <u>SOJ</u> ) Pomidorki koktajlowe 100g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Salata zielona 20g
	II			Bulka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Szynka szkolna- vp. parzona 30g ( <u>GLUPSZ, SOJ, ME</u> ) Salata zielona 10g	Chleb razowy ytnio-pszenny 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YT</u> ) Maslo extra 82% 5g ( <u>ME</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50g
	Oblad	Pomidorowa z makaronem* 400ml ( <u>GLUPSZ, ME, SEL</u> ) Bejszyk mielony wieprzowy z cebulk 100g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ) Kluski lskie* 250g ( <u>JAJ</u> ) Sos pieczeniowy 80ml ( <u>GLUPSZ</u> ) Surówka z kapusty bialej z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jablkami* 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> ) Kluski lskie* 250g ( <u>JAJ</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Bitka schabowa duszona 100g ( <u>GLUPSZ</u> ) Sos pieczeniowy 80ml ( <u>GLUPSZ</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250g Kompot owocowy z jablkami* 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 bialej 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- ytni 60g ( <u>GLUPSZ, GLU, YT</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 40g ( <u>GLUPSZ, GLU, YT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaro ek 100g ( <u>ME</u> ) Jabtko 1 szt 1 szt Slupki z marchewki 50g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Bulka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaro ek 100g ( <u>ME</u> ) Jabtko pieczone 1 szt 1 szt Cukinia pieczona z olejem* 100g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Salata zielona 20g	Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YT</u> ) Bulka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaro ek 100g ( <u>ME</u> ) Jabtko pieczone 1 szt 1 szt Cukinia pieczona z olejem* 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 100g ( <u>GLUPSZ, GLU, YT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaro ek 100g ( <u>ME</u> ) Jabtko 1 szt 1 szt Slupki z marchewki 50g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
PN	Galaretka z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt				Chleb razowy ytnio-pszenny 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YT</u> ) Maslo extra 82% 5g ( <u>ME</u> ) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem bialka wieprzowego z pol czonych kawalkowmi sa 30g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Rzepa biala rozdrobniona 50g
		Warto energetyczna: 2311.69kcal; Bialko ogolem 89.35g; Tluszcz: 77.47g; Kw. tl. nasy.: 21.03g; W glowodany ogolem 340.31g; W tym cukry: 76.62g; Blonnik pok.: 31.92g; Sol: 7.64g	Warto energetyczna: 2256.40kcal; Bialko ogolem 105.80g; Tluszcz: 64.23g; Kw. tl. nasy.: 19.40g; W glowodany ogolem 323.65g; W tym cukry: 65.15g; Blonnik pok.: 19.09g; Sol: 6.54g	Warto energetyczna: 2252.51kcal; Bialko ogolem 130.45g; Tluszcz: 52.23g; Kw. tl. nasy.: 13.25g; W glowodany ogolem 326.70g; W tym cukry: 70.45g; Blonnik pok.: 20.05g; Sol: 8.57g	Warto energetyczna: 2217.76kcal; Bialko ogolem 126.49g; Tluszcz: 62.40g; Kw. tl. nasy.: 18.00g; W glowodany ogolem 336.58g; W tym cukry: 56.22g; Blonnik pok.: 48.58g; Sol: 8.53g

## 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,