

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM1 Podstawowa	W-wa- WUM2 Łatwostrawna	W-wa- WUM3Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM6Z ogr.łatwooprzywajalnych w głowodanów
2026-03-30 poniedziałek	niadanie	Płatki pszenne na mleku 300ml ( <u>GLUPSZ,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 Szynka Piastowska- vp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 100g Rukola 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Płatki pszenne na mleku 300ml ( <u>GLUPSZ,ME</u> ) Bulka pszenna długa krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YTI</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- vp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 100g Rukola 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Płatki pszenne na mleku 300ml ( <u>GLUPSZ,ME</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YTI</u> ) Bulka pszenna długa krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- vp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor b/skórki 100g Rukola 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 Szynka Piastowska- vp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 100g Rukola 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	II			Bulka pszenna długa krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 30g ( <u>ME</u> ) <i>zawiera: ME, GOR</i> Fasolka szparagowa z wody* 50g	Chleb razowy ytnio-pszenny 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YTI</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>ME</u> ) Ser dły 30g ( <u>ME</u> ) Ogórek kiszony 50g
	Obiad	Brokułowa z ry em (bez mleka)* 400ml ( <u>SEL</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150g ( <u>GLUPSZ, SOJ, SEL</u> ) Kasza bulgur 200g ( <u>GLUPSZ</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Brokułowa z ry em (bez mleka)* 400ml ( <u>SEL</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150g ( <u>GLUPSZ, SOJ, SEL</u> ) Kasza jczmienna/sypko 200g ( <u>GLUJ, CZ</u> ) Marchewz groszkiem* 250g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Brokułowa z ry em (bez mleka)* 400ml ( <u>SEL</u> ) Pulpit mi smo-warzywny* (drobiowy) 100g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SEL</u> ) Sos koperkowy* 80ml ( <u>GLUPSZ, ME</u> ) Kasza jczmienna/sypko 200g ( <u>GLUJ, CZ</u> ) Marchewz groszkiem* 250g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Brokułowa z ry em (bez mleka)* 400ml ( <u>SEL</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150g ( <u>GLUPSZ, SOJ, SEL</u> ) Kasza bulgur 200g ( <u>GLUPSZ</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml
	PD			Kefir 20% tł 150g 1 szt ( <u>ME</u> )	Kefir 20% tł 150g 1 szt ( <u>ME</u> ) Wafle ry owe 30g
	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 Paszetybny z warzywami (Łoso)** 100g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL</u> ) Buraczki gotowane plastry 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>ME</u> ) Płatki owsiane 30g ( <u>GLU, OVI</u> )	Bulka pszenna długa krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YTI</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100g ( <u>RYB, SEL</u> ) Buraczki gotowane plastry 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>ME</u> ) Płatki owsiane 30g ( <u>GLU, OVI</u> )	Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YTI</u> ) Bulka pszenna długa krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100g ( <u>RYB, SEL</u> ) Buraczki gotowane plastry 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 Paszetybny z warzywami (Łoso)** 100g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL</u> ) Papryka wie a 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	PN	Mus- przedier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb razowy ytnio-pszenny 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YTI</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>ME</u> ) Łopatkka zbcjnicka wieprzowa w dzona 30g ( <u>SOJ</u> ) Rzodkiewbiała 50g
	Warto energetyczna: 2254.28kcal; Bialko ogółem: 89.85g; Tłuszcz: 61.26g; Kw. tł. nasy.: 13.01g; W głowodany ogółem: 363.26g; W tym cukry: 60.76g; Błonnik pok.: 38.66g; Sól: 8.32g	Warto energetyczna: 2050.67 kcal; Bialko ogółem: 87.87g; Tłuszcz: 47.58g; Kw. tł. nasy.: 10.66g; W głowodany ogółem: 343.04g; W tym cukry: 68.23g; Błonnik pok.: 38.00g; Sól: 8.22g	Warto energetyczna: 2174.39kcal; Bialko ogółem: 106.32g; Tłuszcz: 47.50g; Kw. tł. nasy.: 9.71g; W głowodany ogółem: 353.66g; W tym cukry: 60.15g; Błonnik pok.: 36.94g; Sól: 9.30g	Warto energetyczna: 2411.35 kcal; Bialko ogółem: 97.19g; Tłuszcz: 76.51g; Kw. tł. nasy.: 19.91g; W głowodany ogółem: 381.86g; W tym cukry: 29.70g; Błonnik pok.: 51.95g; Sól: 10.25g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WUM1 Podstawowa	W-wa- WUM2 Łatwostrawna	W-wa- WUM3Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM6Z ogr:łatwoprzyswajalnych w głowodanów
2026-03-31 wtorek	<p><b>niadanie</b></p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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                      Paszletna okr gło, wieprzowy 100g (<u>GLUPSZ, SOI, md e zaniera : JAJ, ME, SEL, GOR, GLUOV</u>)                      Ogórek kiszony 100g                      Salata zielona 20g                      Herbata czarna granulowana b/c 300ml                      Banan 1szt 1 szt</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>ME</u>)                      Bułka 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                      Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 60 g (<u>SOI</u>)                      Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100g (<u>SEL</u>)                      Salata zielona 20g                      Herbata czarna granulowana b/c 300ml                      Banan 1szt 1 szt</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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                      Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 60 g (<u>SOI</u>)                      Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100g (<u>SEL</u>)                      Salata zielona 20g                      Herbata czarna granulowana b/c 300ml                      Jablko pieczone 1szt 1 szt</p>	<p>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                      Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 60 g (<u>SOI</u>)                      Ogórek kiszony 100g                      Salata zielona 20g                      Herbata czarna granulowana b/c 300ml                      Jablko 1 szt 1 szt</p>
	<p><b>II N</b></p>		<p>Bułka pszenna dluga krojona 50g (<u>GLUPSZ</u>)                      Szynekowa d. bowa drobiowa kielbasa gruborozdrobniona 30 g                      Buraczki gotowane plastry 50g</p>	<p>Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>)                      Maslo extra 82% 5g (<u>ME</u>)                      Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>)                      Pomidor 50g</p>
	<p><b>Obiad</b></p> <p>Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, ME, SEL, SOI</u>)                      Bitka wieprzowa z szynki duszona 100g (<u>GLUPSZ</u>)                      Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLUPSZ</u>)                      Makaron 200g (<u>GLUPSZ</u>)                      Surówka z kapusty peki skiej z olejem 200g                      Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml</p>	<p>Soffierino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>)                      Bitka wieprzowa z szynki duszona 100g (<u>GLUPSZ</u>)                      Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLUPSZ</u>)                      Makaron 200g (<u>GLUPSZ</u>)                      Dynia z wody 250g                      Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml</p>		<p>Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, ME, SEL, SOI</u>)                      Bitka wieprzowa z szynki duszona 100g (<u>GLUPSZ</u>)                      Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLUPSZ</u>)                      Makaron pełnoziarnisty 200g (<u>GLUPSZ</u>)                      Surówka z kapusty peki skiej z olejem 200g                      Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml</p>
	<p><b>PD</b></p>		<p>Wafle ry owe 30g</p>	<p>Ciasto dro d owe b/c 50g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>)</p>
	<p><b>Kolacja</b></p> <p>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                      Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem bialka wieprzowego z pol czonych kawalkówmi sa 60g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOI, SEL, GOR</u>)                      Ser mozzarella kulki 30g (<u>ME</u>)                      Pomidorki koktajlowe 100g                      Salata zielona 20g                      Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p>	<p>Bułka pszenna dluga krojona 50g (<u>GLUPSZ</u>)                      Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem bialka wieprzowego z pol czonych kawalkówmi sa 60g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOI, SEL, GOR</u>)                      Ser mozzarella kulki 30g (<u>ME</u>)                      Pomidorki koktajlowe 100g                      Salata zielona 20g                      Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>)                      Bułka pszenna dluga krojona 50g (<u>GLUPSZ</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem bialka wieprzowego z pol czonych kawalkówmi sa 60g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOI, SEL, GOR</u>)                      Ser mozzarella kulki 30g (<u>ME</u>)                      Pomidor b/skarki 100g                      Salata zielona 20g                      Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p>	<p>Chleb razowy ytnio-pszenny 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem bialka wieprzowego z pol czonych kawalkówmi sa 60g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOI, SEL, GOR</u>)                      Ser mozzarella kulki 30g (<u>ME</u>)                      Pomidorki koktajlowe 100g                      Salata zielona 20g                      Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p>
	<p><b>PN</b></p>	<p>Meko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>ME</u>)</p>		<p>Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YI</u>)                      Maslo extra 82% 5g (<u>ME</u>)                      Twaro ek 50g (<u>ME</u>)                      Papryka wie a 50g</p>
	<p>Warto energetyczna: 2445,15 kcal; Bialko ogolem 117,78g; Tluszcz: 81,61g; Kw tł. nasy.: 25,85g; W glowodany ogolem 333,21g; W tym cukry: 76,29g; Bionnik pok.: 30,92g; Sol: 10,13g;</p>	<p>Warto energetyczna: 2346,42 kcal; Bialko ogolem 112,62g; Tluszcz: 65,53g; Kw tł. nasy.: 21,93g; W glowodany ogolem 337,36g; W tym cukry: 87,64g; Bionnik pok.: 27,01g; Sol: 9,00g;</p>	<p>Warto energetyczna: 2541,25 kcal; Bialko ogolem 126,04g; Tluszcz: 67,87g; Kw tł. nasy.: 22,25g; W glowodany ogolem 368,46g; W tym cukry: 69,34g; Bionnik pok.: 28,84g; Sol: 10,00g;</p>	<p>Warto energetyczna: 2549,38 kcal; Bialko ogolem 121,67g; Tluszcz: 77,75g; Kw tł. nasy.: 24,20g; W glowodany ogolem 354,43g; W tym cukry: 40,95g; Bionnik pok.: 47,02g; Sol: 11,49g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-08 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
2026-04-01 rodza	niadanie	Platki owsiane na mleku 300ml ( <u>ME, GLUOM</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 Szynka zapiekana wieprzowa, w dzona, parz. z dod. wody 60g Rzodkiewbiała plastry 100g Salata zielona 20g Mandarynka 3szt Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Platki owsiane na mleku 300ml ( <u>ME, GLUOM</u> ) Bulka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YI</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, w dzona, parz. z dod. wody 60g Pasta z brokula * 100g Salata zielona 20g Jabłko pieczone 1szt 1szt Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Platki owsiane na mleku 300ml ( <u>ME, GLUOM</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YI</u> ) Bulka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, w dzona, parz. z dod. wody 60g Pasta z brokula * 100g Salata zielona 20g Jabłko pieczone 1szt 1szt Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 100g ( <u>GLUPSZ, GLU, YI</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, w dzona, parz. z dod. wody 60g Rzodkiewbiała plastry 100g Salata zielona 20g Mandarynka 3szt Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	II N			Bulka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Twaróg półtusty 50g ( <u>ME</u> ) Dyńia z wody 50g	Chleb razowy ytnio-pszenny 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YI</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>ME</u> ) Twaróg półtusty 50g ( <u>ME</u> ) Słupki z marchewki 50g
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Kotlet po arski-drobiowy 100g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ) Kopytka ziemniaczane * 200g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ) Surówka z ogórków/kiszonych, cebuli z dejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Grysikowa z ziemniakami* 400ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Zrazik drobiowy z ud ca gotowany mielony 100g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy * 80ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Kopytka ziemniaczane * 200g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ) Buraczki gotowane 250g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml		Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Zrazik drobiowy z ud ca gotowany mielony 100g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy * 80ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Surówka z ogórków/kiszonych, cebuli z dejem 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml
	PD			Kisiel o smaku w niowym b/c 200ml	
	Kolacja	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 Serek homo. naturalny 100g ( <u>ME</u> ) Pomidor 100g Rozszponka 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Bulka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YI</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100g ( <u>ME</u> ) Pomidor 100g Rozszponka 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100g ( <u>ME</u> ) Pomidor b/skórki 100g Rozszponka 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 100g ( <u>GLUPSZ, GLU, YI</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100g ( <u>ME</u> ) Pomidor 100g Rozszponka 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
PN	Sok jabłkowo-aroniowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt			Chleb razowy ytnio-pszenny 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YI</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>ME</u> ) Szynka z zalewy -w dzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30g Papryka wie a 50g	
	Warto energetyczna: 2520.14 kcal; Bialko ogółem 102.49g Tłuszcz: 75.94g; Kw tł. nasy.: 14.16g; W gwałodany ogółem 383.48g; W tym cukry: 72.77g; Bionnik pok.: 35.07g; Sól: 9.81g	Warto energetyczna: 2207.82 kcal; Bialko ogółem 95.52g Tłuszcz: 50.83g; Kw tł. nasy.: 12.28g; W gwałodany ogółem 357.32g; W tym cukry: 73.95g; Bionnik pok.: 24.31g; Sól: 7.82g	Warto energetyczna: 2523.87 kcal; Bialko ogółem 109.84g Tłuszcz: 53.88g; Kw tł. nasy.: 13.86g; W gwałodany ogółem 415.90g; W tym cukry: 95.25g; Bionnik pok.: 26.37g; Sól: 8.52g	Warto energetyczna: 2269.89 kcal; Bialko ogółem 107.46g Tłuszcz: 56.85g; Kw tł. nasy.: 15.40g; W gwałodany ogółem 384.08g; W tym cukry: 70.51g; Bionnik pok.: 53.46g; Sól: 11.39g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WUM1 Podstawowa	W-wa- WUM2 Łatwostrawna	W-wa- WUM3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM6 Z ogr.łatwooprzywajalnych w głowodanów
2026-04-02 czwartek	II	III	IV	V
	VI	VI	VI	VI
	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
	PD	PD	PD	PD
	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
	PN	PN	PN	PN
	Warto energetyczna: 2675,77 kcal; Białko ogółem: 140,21 g; Tłuszcz: 81,01 g; Kw. tł. nasy.: 22,15 g; W głowodany ogółem: 339,66 g; W tym cukry: 53,02 g; Błonnik pok.: 36,19 g; Sól: 11,29 g	Warto energetyczna: 2358,96 kcal; Białko ogółem: 131,76 g; Tłuszcz: 45,60 g; Kw. tł. nasy.: 14,70 g; W głowodany ogółem: 335,09 g; W tym cukry: 46,98 g; Błonnik pok.: 26,08 g; Sól: 8,69 g	Warto energetyczna: 2518,56 kcal; Białko ogółem: 142,31 g; Tłuszcz: 49,11 g; Kw. tł. nasy.: 15,36 g; W głowodany ogółem: 357,37 g; W tym cukry: 39,71 g; Błonnik pok.: 27,63 g; Sól: 10,09 g	Warto energetyczna: 2613,07 kcal; Białko ogółem: 139,66 g; Tłuszcz: 97,69 g; Kw. tł. nasy.: 25,35 g; W głowodany ogółem: 339,70 g; W tym cukry: 38,43 g; Błonnik pok.: 58,93 g; Sól: 12,77 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WUM1 Podstawowa	W-wa- WUM2 Łatwostrawna	W-wa- WUM3Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM6Z ogr:łatwooprzywajalnych w głowodanów	
2026-04-03 piątek	niadanie	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb razowy ytnio-pszenny 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YI</u> ) Kasza manna na mleku 300ml ( <u>GLUPSZ, ME</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 100g Mx salat 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> ) Kasza manna na mleku 300ml ( <u>GLUPSZ, ME</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 100g Mx salat 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Kasza manna na mleku 300ml ( <u>GLUPSZ, ME</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z bialek z natk pietruszki 100g ( <u>JAJ, ME</u> ) Pomidor b/skorki 100g Mx salat 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> ) Bulka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> )	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 Jajko gotowane kl M 2szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 100g Mx salat 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	II		Bulka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Pasta z groszku zielonego b/rl 50g Buraczki gotowane plasty 50g	Chleb razowy ytnio-pszenny 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YI</u> ) Maslo extra 82% 5g ( <u>ME</u> ) Pasta z groszku zielonego b/rl 50g Rzodkiew biala 50g	
	Obiad	Krem z dyni * (bez mleka) 400ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Grzanki pszenne () 20g ( <u>GLUPSZ</u> ) Pulpetrybno-warzywny* (Miruna) 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 jablkami* b/c 300ml	Krem z dyni * (bez mleka) 400ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Grzanki pszenne () 20g ( <u>GLUPSZ</u> ) Pulpetrybno-warzywny* (Miruna) 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 jablkami* b/c 300ml	Krem z dyni * (bez mleka) 400ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Grzanki pszenne () 20g ( <u>GLUPSZ</u> ) Pulpetrybno-warzywny* (Miruna) 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 jablkami* b/c 300ml	Krem z dyni * (bez mleka) 400ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Grzanki pszenne () 20g ( <u>GLUPSZ</u> ) Pulpetrybno-warzywny* (Miruna) 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 jablkami* b/c 300ml
	PD			Budy o smaku waniliowym b/c 200ml ( <u>ME</u> )	
	Kolacja	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 Twaróg półtusty 100g ( <u>ME</u> ) Pomara cza 1 szt 1 szt Papryka wie a 100g 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, YI</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtusty 100g ( <u>ME</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 100g Jabłko pieczone 1szt 1 szt 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtusty 100g ( <u>ME</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 100g Jabłko pieczone 1szt 1 szt Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb razowy ytnio-pszenny 100g ( <u>GLUPSZ, GLU, YI</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtusty 100g ( <u>ME</u> ) Pomara cza 1 szt 1 szt Papryka wie a 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy ytnio-pszenny 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YI</u> ) Maslo extra 82% 5g ( <u>ME</u> ) Ser dty 30g ( <u>ME</u> ) Salata zielona 10g	
	Warto energetyczna: 2156,25kcal; Bialko ogółem 96,35g; Tłuszcz: 56,75g; Kw tł. nasy.: 14,44g; W głowodany ogółem 343,35g; W tym cukry: 86,66g; Błonnik pok.: 41,66g; Sól: 5,84g	Warto energetyczna: 2118,58kcal; Bialko ogółem 91,10g; Tłuszcz: 59,32g; Kw tł. nasy.: 14,27g; W głowodany ogółem 321,85g; W tym cukry: 72,55g; Błonnik pok.: 31,68g; Sól: 5,76g	Warto energetyczna: 2444,05kcal; Bialko ogółem 102,61g; Tłuszcz: 59,13g; Kw tł. nasy.: 14,28g; W głowodany ogółem 394,62g; W tym cukry: 99,89g; Błonnik pok.: 35,63g; Sól: 6,65g	Warto energetyczna: 2515,58kcal; Bialko ogółem 109,61g; Tłuszcz: 78,86g; Kw tł. nasy.: 25,68g; W głowodany ogółem 392,50g; W tym cukry: 81,42g; Błonnik pok.: 58,96g; Sól: 7,62g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM1 Podstawowa	W-wa- WUM2 łatwostrawna	W-wa- WUM3Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM6Z ogr:łatwoprzyswajalnych w głowodanów
2026-04-04 sobota	niadanie	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml ( <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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziolami 100g ( <u>ME</u> ) Pomidor 100g Salata zielona 20g D em 25g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml ( <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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziolami 100g ( <u>ME</u> ) Pomidor 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml D em 25g 1 szt	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml ( <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 Serek a'la homogenizowany z ziolami 100g ( <u>ME</u> ) Pomidor b/skorki 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 Serek a'la homogenizowany z ziolami 100g ( <u>ME</u> ) Pomidor 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	II N			Bulka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30g ( <u>GLUPSZ, SOJ, ME</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 50g	Chleb razowy ytnio-pszenny 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YT</u> ) Maslo extra 82% 5g ( <u>ME</u> ) Hummus z ciederczy 50g Papryka wie a 50g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Makaron ze szpinakami serem d'tym* 300g ( <u>GLUPSZ, ME</u> ) Surówka z marchwi i jablka z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400ml ( <u>SEL</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem/dieta 300g ( <u>GLUPSZ, ME</u> ) Marchew gotowana z olejem* 250g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml		Grochowa z ziemniakami* 400ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Makaron pelnoziamisty ze szpinakiem i serem d'tym* 300g ( <u>GLUPSZ, ME</u> ) Surówka z marchwi i jablka z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml
	PD			Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200g ( <u>ME</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>ME</u> ) Platki owsiane 30g ( <u>GLU, OVI</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 tofu i brokula 100g ( <u>SOJ</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowymi olejem* 100g ( <u>SEL</u> ) 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i brokula 100g ( <u>SOJ</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowymi olejem* 100g ( <u>SEL</u> ) 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 Pasta z tofu i brokula 100g ( <u>SOJ</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowymi olejem* 100g ( <u>SEL</u> ) 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 Pasta z tofu i brokula 100g ( <u>SOJ</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowymi olejem* 100g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	PN		Mus jablko, mango, banan, jagly 100g 1g		Chleb razowy ytnio-pszenny 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YT</u> ) Maslo extra 82% 5g ( <u>ME</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30g ( <u>GLUPSZ, SOJ, ME</u> ) Slupki z marchewki 50g
		Warto energetyczna: 2348.74 kcal; Bialko ogolem 85.97 g; Tluszcz: 77.44 g; Kw tl. nasy.: 18.65 g; W glowodany ogolem 357.18 g; W tym cukry: 62.18 g; Bionnik pok.: 38.22 g; Sol: 5.70 g;	Warto energetyczna: 2066.43 kcal; Bialko ogolem 79.29 g; Tluszcz: 55.45 g; Kw tl. nasy.: 12.07 g; W glowodany ogolem 331.63 g; W tym cukry: 67.13 g; Bionnik pok.: 30.43 g; Sol: 4.61 g;	Warto energetyczna: 2219.43 kcal; Bialko ogolem 89.07 g; Tluszcz: 58.89 g; Kw tl. nasy.: 12.72 g; W glowodany ogolem 353.37 g; W tym cukry: 59.59 g; Bionnik pok.: 31.94 g; Sol: 6.13 g;	Warto energetyczna: 2595.57 kcal; Bialko ogolem 100.75 g; Tluszcz: 95.44 g; Kw tl. nasy.: 24.85 g; W glowodany ogolem 390.29 g; W tym cukry: 44.92 g; Bionnik pok.: 62.26 g; Sol: 7.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WUM1 Podstawowa	W-wa- WUM2 łatwostrawna	W-wa- WUM3Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM6Z ogr:łatwoprzyswajalnych w głowodanów
2026-04-05 niedziela	<p><b>niadanie</b></p> <p>Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<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                      Kielbasa Zielonogórska- vp, grubo rozdrobniona, w dzona, parzona woslonce niejadalnej 60g (<u>GLUPSZ, SOJ, md e zawiera : ME, SEL, GOR</u>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)                      Pomidor 100g                      Salata zielona 20g                      Herbata czarna granulowana b/c 300ml                      Babka piaskowa 50g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>)</p>	<p>Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>ME, GLU, YT, GLU, J, C2</u>)                      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                      Kielbasa Zielonogórska- vp, grubo rozdrobniona, w dzona, parzona woslonce niejadalnej 60g (<u>GLUPSZ, SOJ, md e zawiera : ME, SEL, GOR</u>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)                      Pomidor 100g                      Salata zielona 20g                      Herbata czarna granulowana b/c 300ml                      Babka piaskowa 50g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>)</p>	<p>Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>ME, GLU, YT, GLU, J, C2</u>)                      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                      Szyunkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod dodan 60g (<u>SOJ</u>)                      Pasta z bialek z natk pietuski. 100g (<u>JAJ, ME</u>)                      Pomidor b/skórki 100g                      Salata zielona 20g                      Herbata czarna granulowana b/c 300ml                      Babka piaskowa 50g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>)</p>	<p>Chleb razowy ytnio-pszenny 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</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 zawiera : ME, SEL, GOR</u>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)                      Pomidor 100g                      Salata zielona 20g                      Herbata czarna granulowana b/c 300ml                      Ciasto dro d owe b/c 50g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>)</p>
	II N		<p>Bułka pszenna dluga krojona 50g (<u>GLUPSZ</u>)                      Szyunka szkolna- vp, parzona 30g (<u>GLUPSZ, SOJ, ME</u>)                      Pasta warzywna* 50g (<u>SEL</u>)</p>	<p>Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>)                      Maslo extra 82% 5g (<u>ME</u>)                      Szyunka szkolna- vp, parzona 30g (<u>GLUPSZ, SOJ, ME</u>)                      Ogórek kiszony 50g</p>
	Obiad	<p>urek z ziemniakami * 400ml (<u>GLUPSZ, ME, SEL, GLU, YT</u>)                      Kofletschabowy 100g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g                      wikla z chrzanem b/c 200g (<u>ME, SOJ</u>)                      Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 400ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>)                      Schab gotowany 100g                      Sos własny () 80ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g                      Buraczki gotowane 250g                      Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml</p>	<p>urek z ziemniakami * 400ml (<u>GLUPSZ, ME, SEL, GLU, YT</u>)                      Schab gotowany 100g                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g                      wikla z chrzanem b/c 200g (<u>ME, SOJ</u>)                      Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml</p>
	PD			<p>Kefir 20% tł 150g 1 szt (<u>ME</u>)</p>
	Kolacja	<p>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                      Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony woslonce niejadalnej. 60g (<u>md e zawiera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</u>)                      Banan 1szt 1 szt                      Słupki z marchewki 50g                      Salata zielona 20g                      Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p>	<p>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                      Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony woslonce niejadalnej. 60g (<u>md e zawiera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</u>)                      Banan 1szt 1 szt                      Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100g                      Salata zielona 20g                      Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p>	<p>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                      Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony woslonce niejadalnej. 60g (<u>md e zawiera : GLUPSZ, JAJ, SOJ, ME, SEL, GOR</u>)                      Jajlko pieczone 1szt 1 szt                      Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100g                      Salata zielona 20g                      Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p>
PN		<p>Meko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>ME</u>)</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 50g</p>	
	<p>Warto energetyczna: 2307.90kcal; Bialko ogolem 95.12g; Tluszcz: 64.12g; Kw tl. nasy.: 15.50g; W glowodany ogolem 365.15g; W tym cukry: 103.98g; Bionnik pok.: 33.17g; Sol: 8.05g</p>	<p>Warto energetyczna: 2257.50kcal; Bialko ogolem 108.84g; Tluszcz: 54.28g; Kw tl. nasy.: 15.37g; W glowodany ogolem 351.64g; W tym cukry: 106.12g; Bionnik pok.: 25.93g; Sol: 7.80g</p>	<p>Warto energetyczna: 2417.35kcal; Bialko ogolem 129.16g; Tluszcz: 58.36g; Kw tl. nasy.: 15.20g; W glowodany ogolem 364.48g; W tym cukry: 87.18g; Bionnik pok.: 28.39g; Sol: 10.88g</p>	<p>Warto energetyczna: 2341.39kcal; Bialko ogolem 116.89g; Tluszcz: 51.47g; Kw tl. nasy.: 15.87g; W glowodany ogolem 374.16g; W tym cukry: 62.59g; Bionnik pok.: 50.86g; Sol: 11.48g</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM1 Podstawowa	W-wa- WUM2 łatwostrawna	W-wa- WUM3Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM6Z ogr.latwo przyswajalnych w głowodanów
2026-04-06 poniedziałek	niadanie	Kasza kukurydziana 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 Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 60g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Ciastodro d owe 50g ( <u>GLUPSZ, JAJ, ME, SOJ</u> )	Kasza kukurydziana 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 Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 60g ( <u>SOJ</u> ) Dyńia z wody 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Ciastodro d owe 50g ( <u>GLUPSZ, JAJ, ME, SOJ</u> )	Kasza kukurydziana 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 Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 60g ( <u>SOJ</u> ) Dyńia z wody 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Ciastodro d owe b/c 50g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> )	Chleb razowy ytnio-pszenny 100g ( <u>GLUPSZ, GLU, YT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedykty ski wieprzowy, parzony z dodan wod 60g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml Ciastodro d owe b/c 50g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> )
	II N			Bulka pszenna dluga krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Filet z kurczaka gotowany 60g Cukinia pieczona z olejem* 50g	Chleb razowy ytnio-pszenny 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YT</u> ) Maslo extra 82% 5g ( <u>ME</u> ) Filet z kurczaka gotowany 60g Rzodkiewbiała 50g
	Obiad	Rosół z makaronem* 400ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100g Sos zielowy* 80ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Surówka Coleslaw b/c 200g ( <u>JAJ, ME, GOR</u> ) Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Rosół z makaronem* 400ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100g Sos zielowy* 80ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Brokuł gotowany* 250g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100g Sos zielowy* 80ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Brokuł gotowany* 250g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml	Rosół z makaronem* 400ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>ME</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>ME</u> ) Wafle ryżowe 30g
	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 Ser dły 60g ( <u>ME</u> ) Salatka jarzynowa* 100g ( <u>JAJ, ME, SEL, GOR</u> ) Roszponka 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 Szynkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod dodan . 60g ( <u>SOJ</u> ) Pomidoriki koktajlowe 100g Roszponka 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	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 Szynkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod dodan . 60g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor b/skórki 100g Roszponka 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 Ser dły 60g ( <u>ME</u> ) Salatka jarzynowa* 100g ( <u>JAJ, ME, SEL, GOR</u> ) Roszponka 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	PN		Bulka ma lana 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, ME</u> )		Chleb razowy ytnio-pszenny 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YT</u> ) Maslo extra 82% 5g ( <u>ME</u> ) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z pol czonych kawalkówmi sa 50g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Papryka wie a 50g
	Warto energetyczna: 2368.75 kcal; Białko ogółem 108.80g; Tłuszcz: 81.79g; Kw. tł. nasy.: 26.58g; W głowodany ogółem 329.36g; W tym cukry: 33.68g; Błonnik pok.: 29.54g; Sól: 9.33g	Warto energetyczna: 2132.21 kcal; Białko ogółem 110.71g; Tłuszcz: 52.72g; Kw. tł. nasy.: 13.71g; W głowodany ogółem 316.37g; W tym cukry: 31.81g; Błonnik pok.: 24.33g; Sól: 10.21g	Warto energetyczna: 2463.04 kcal; Białko ogółem 134.02g; Tłuszcz: 50.20g; Kw. tł. nasy.: 14.23g; W głowodany ogółem 354.85g; W tym cukry: 40.96g; Błonnik pok.: 26.55g; Sól: 11.14g	Warto energetyczna: 2716.81 kcal; Białko ogółem 137.43g; Tłuszcz: 89.34g; Kw. tł. nasy.: 31.79g; W głowodany ogółem 360.50g; W tym cukry: 35.03g; Błonnik pok.: 46.14g; Sól: 11.14g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WUM1 Podstawowa	W-wa- WUM2 Łatwostrawna	W-wa- WUM3Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM6Z ogr:łatwoprzyswajalnych w głowodanów
2026-04-07 wtorek	<p><b>niadanie</b></p> <p>Platkij czmienne na mleku 300ml (<u>ME, GLU, CZ</u>)                      Bulka 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                      Jajko gotowane kl M 2szt (<u>JAJ</u>)                      Pomidor 100g                      D em 25g 1 szt                      Salata zielona 20g                      Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p>	<p>Platkij czmienne na mleku 300ml (<u>ME, GLU, CZ</u>)                      Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>)                      Chleb mieszanypszemno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Jajko gotowane kl M 2szt (<u>JAJ</u>)                      Kalafior gotowany* 100g                      Salata zielona 20g                      D em 25g 1 szt                      Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p>	<p>Platkij czmienne na mleku 300ml (<u>ME, GLU, CZ</u>)                      Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>)                      Chleb mieszanypszemno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Szyunka luksusowa dr. parzona z dodatkiem bialka wieprzowego z pol czonych kawalkowmi sa 60g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>)                      Kalafior gotowany* 100g                      Salata zielona 20g                      Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p>	<p>Bulka 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                      Jajko gotowane kl M 2szt (<u>JAJ</u>)                      Pomidor 100g                      Salata zielona 20g                      Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p>
	<p><b>II N</b></p>		<p>Bulka pszenna dluga krojona 50g (<u>GLUPSZ</u>)                      Łopatkazbojnicka wieprzowa w dzona 30g (<u>SOJ</u>)                      Dyniaz wody 50g</p>	<p>Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>)                      Maslo extra 82% 5g (<u>ME</u>)                      Łopatkazbojnicka wieprzowa w dzona 30g (<u>SOJ</u>)                      Ogorek kiszony 50g</p>
<p><b>Obiad</b></p>	<p>Barszcz ukrai ski z ziemiakami* 400ml (<u>GLUPSZ, ME, SEL</u>)                      Ry na sypko 200g                      Sos budyniowy o smaku mielankowym b/c 100ml (<u>ME</u>)                      Mus z jablek pra onych 150g                      Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemiakami (bez mleka)* 400ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>)                      Ry na sypko 200g                      Sos budyniowy o smaku mielankowym b/c 100ml (<u>ME</u>)                      Mus z jablek pra onych 150g                      Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml</p>	<p>Barszcz ukrai ski z ziemiakami* 400ml (<u>GLUPSZ, ME, SEL</u>)                      Pulpet drobiowy 100g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>)                      Sos majerankowy* 80ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>)                      Ry na sypko (br zowy) 200g                      Suronka z marchwi i jablka z olejmb/c 200g                      Kompot owocowy z jablkami* b/c 300ml</p>	
<p><b>PD</b></p>			<p>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>ME</u>)</p>	
<p><b>Kolacja</b></p>	<p>Chleb mieszanypszemno- 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                      Szyunkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod dodan . 60g (<u>SOJ</u>)                      Papryka wie a 100g                      Salata zielona 20g                      Herbata czarna granulowana b/c 300ml                      Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>ME</u>)</p>	<p>Bulka pszenna dluga krojona 50g (<u>GLUPSZ</u>)                      Chleb mieszanypszemno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Szyunkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod dodan . 60g (<u>SOJ</u>)                      Pomidor 100g                      Salata zielona 20g                      Herbata czarna granulowana b/c 300ml                      Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>ME</u>)</p>	<p>Chleb mieszanypszemno- ytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>)                      Bulka pszenna dluga krojona 50g (<u>GLUPSZ</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Szyunkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod dodan . 60g (<u>SOJ</u>)                      Pomidor b/skorki 100g                      Salata zielona 20g                      Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p>	<p>Chleb razowy ytnio-pszenny 100g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Szyunkowa Extra- w dzonka wieprzowa, w dzona, z wod dodan . 60g (<u>SOJ</u>)                      Papryka wie a 100g                      Salata zielona 20g                      Herbata czarna granulowana b/c 300ml</p>
<p><b>PN</b></p>	<p>FIT ciasteczka zbo owez morel bez cukru 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, ME, GLU, YT, GLU, OW, GLU, J, CZ, mo ezawiera : OZI, SOJ, ORZ</u>)</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>		<p>Chleb razowy ytnio-pszenny 50g (<u>GLUPSZ, GLU, YT</u>)                      Maslo extra 82% 5g (<u>ME</u>)                      Szyunka kostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 30g (<u>me ezawiera : ME, GOR</u>)                      Salata zielona 10g</p>
	<p>Warto energetyczna: 2212.63kcal; Bialko ogolem 91.56g; Tluszcz: 49.75g; Kw tl. nasy.: 12.91g; W glowodany ogolem 376.98g; W tym cukry: 76.74g; Blonnik pok.: 30.54g; Sol: 7.65g;</p>	<p>Warto energetyczna: 2022.11 kcal; Bialko ogolem 85.07g; Tluszcz: 40.32g; Kw tl. nasy.: 11.61g; W glowodany ogolem 342.14g; W tym cukry: 69.30g; Blonnik pok.: 19.90g; Sol: 6.61g;</p>	<p>Warto energetyczna: 2097.93kcal; Bialko ogolem 93.06g; Tluszcz: 34.76g; Kw tl. nasy.: 9.82g; W glowodany ogolem 365.35g; W tym cukry: 62.78g; Blonnik pok.: 21.93g; Sol: 9.30g;</p>	<p>Warto energetyczna: 2211.42kcal; Bialko ogolem 112.83g; Tluszcz: 62.79g; Kw tl. nasy.: 16.44g; W glowodany ogolem 338.77g; W tym cukry: 40.37g; Blonnik pok.: 50.94g; Sol: 10.69g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM1 Podstawowa	W-wa- WUM2 Łatwostrawna	W-wa- WUM3Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM6Z ogr.łatwooprzywajalnych w głowodanów
2026-04-08 roda	niadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml ( <u>ME, GLU, OVI</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 Twaróg półtłusty 100g ( <u>ME</u> ) Pomara cza 1 szt 1 szt Pomidor 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Płatki owsiane na mleku 300ml ( <u>ME, GLU, OVI</u> ) Bułka pszenna długa 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> ) Jabłko pieczone 1szt 1szt Pomidor 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Płatki owsiane na mleku 300ml ( <u>ME, GLU, OVI</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YTI</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50g ( <u>GLUPSZ</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	Chleb razowy ytnio-pszenny 100g ( <u>GLUPSZ, GLU, YTI</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100g ( <u>ME</u> ) Pomara cza 1 szt 1 szt Pomidor 100g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml
	II			Bułka pszenna długa krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Szynka Piastowska- vp, w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30g ( <u>SOI</u> ) Marchewgotowana z olejem* 50g	Chleb razowy ytnio-pszenny 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YTI</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>ME</u> ) Szynka Piastowska- vp, w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30g ( <u>SOI</u> ) Papryka wie a 50g
	Obiad	Kapu niak z kapusty kiszonej* 400ml ( <u>GLUPSZ, SEL, GOR</u> ) Klopsik drobiowy z ud ca 100g ( <u>GLUPSZ, JAI</u> ) Sos koperkowy* 80ml ( <u>GLUPSZ, ME</u> ) Kasza gryczana 200g Surówka z marchwi z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Wielowarzywna z ziemiakami *(bez mleka) 400ml ( <u>GLU, PSZ, SEL</u> ) Klopsik drobiowy z ud ca 100g ( <u>GLUPSZ, JAI</u> ) Sos koperkowy* 80ml ( <u>GLUPSZ, ME</u> ) Kasza j czmienna/sypko 200g ( <u>GLU, CZ</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 250g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Wielowarzywna z ziemiakami *(bez mleka) 400ml ( <u>GLU, PSZ, SEL</u> ) Kasza j czmienna/sypko 200g ( <u>GLU, CZ</u> ) Klopsik drobiowy z ud ca 100g ( <u>GLUPSZ, JAI</u> ) Sos koperkowy* 80ml ( <u>GLUPSZ, ME</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 250g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Kapu niak z kapusty kiszonej* 400ml ( <u>GLUPSZ, SEL, GOR</u> ) Kasza gryczana 200g Klopsik drobiowy z ud ca 100g ( <u>GLUPSZ, JAI</u> ) Sos koperkowy* 80ml ( <u>GLUPSZ, ME</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>ME</u> )
	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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100g ( <u>RIB, SEL</u> ) Ogórek kiszony 100g Rukola 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Bułka pszenna długa krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YTI</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100g ( <u>RIB, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 100g Rukola 20g Herbata czarna granulowana b/c 300ml	Chleb mieszany pszenno- ytni 50g ( <u>GLUPSZ, GLU, YTI</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50g ( <u>GLUPSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100g ( <u>RIB, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 100g Rukola 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100g ( <u>RIB, SEL</u> ) Ogórek kiszony 100g Rukola 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, YTI</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>ME</u> ) Kielbasa Zielenogórska- vp, grubo rozdrobniona, w dzona, parzona w sosie niejadanej 30g ( <u>GLUPSZ, SOI, mo e zamiera : ME, SEL, GOR</u> ) Rzodkiewbiała 50g
		Warto energetyczna: 2272.90kcal; Białko ogółem 98.57g; Tłuszcz: 63.78g; Kw. tł. nasy.: 15.07g; W głowodany ogółem 356.46g; W tym cukry: 82.61g; Błonnik pok.: 39.69g; Sól: 8.40g	Warto energetyczna: 2195.03kcal; Białko ogółem 95.42g; Tłuszcz: 58.23g; Kw. tł. nasy.: 13.11g; W głowodany ogółem 341.00g; W tym cukry: 71.31g; Błonnik pok.: 28.37g; Sól: 6.60g	Warto energetyczna: 2477.50kcal; Białko ogółem 112.29g; Tłuszcz: 64.02g; Kw. tł. nasy.: 15.13g; W głowodany ogółem 384.19g; W tym cukry: 80.63g; Błonnik pok.: 30.92g; Sól: 8.25g	Warto energetyczna: 2419.21 kcal; Białko ogółem 110.80g; Tłuszcz: 72.52g; Kw. tł. nasy.: 19.44g; W głowodany ogółem 383.79g; W tym cukry: 62.78g; Błonnik pok.: 55.90g; Sól: 10.24g

## **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 wod .:**

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,