

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-09 do dnia 2026-04-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WUM Podstawowa D01	W-wa- WUM Łatwostrawna D02	W-wa- WUM Z ograniczeniem tłuszczu D05	W-wa- WUM Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów D05	
2026-04-09 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki 50 g
2026-04-09 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
2026-04-09 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z fasoli*. 100 g (<u>JAJ,</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z fasoli*. 100 g (<u>JAJ,</u>) Papryka konserwowa 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2325.17 kcal; Białko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz: 57.06 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 357.51 g; W tym cukry: 50.06 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 6.59 g; Sód: 2570,1 mg	Wartość energetyczna: 2115.32 kcal; Białko ogółem: 90.83 g; Tłuszcz: 41.00 g; Kw. tł. nasy.: 10.72 g; Węglowodany ogółem: 323.76 g; W tym cukry: 46.95 g; Błonnik pok.: 18.87 g; Sól: 7.26 g; Sód: 2831,4 mg	Wartość energetyczna: 2408.02 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 12.27 g; Węglowodany ogółem: 364.74 g; W tym cukry: 50.15 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sól: 8.05 g; Sód: 3139,5 mg	Wartość energetyczna: 2239.35 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 353.77 g; W tym cukry: 25.16 g; Błonnik pok.: 50.72 g; Sól: 8.33 g; Sód: 3248,7 mg	

	W-wa- WUM Podstawowa D01	W-wa- WUM Łatwostrawna D02	W-wa- WUM Z ograniczeniem tłuszczu D05	W-wa- WUM Z ogr.łatwooprzywajalnych węglowodanów D05	
2026-04-10 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Słupki z marchewki 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Słupki z marchewki 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>) Dyńia pieczona z natką pietruszki 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała plastry 50 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku* 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2331.52 kcal; Białko ogółem: 108.50 g; Tłuszcz: 74.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 332.11 g; W tym cukry: 61.43 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 9.28 g; Sód: 3619,2 mg	Wartość energetyczna: 2339.17 kcal; Białko ogółem: 109.15 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 354.44 g; W tym cukry: 75.36 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 6.59 g; Sód: 2570,1 mg	Wartość energetyczna: 2476.85 kcal; Białko ogółem: 117.59 g; Tłuszcz: 57.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 388.91 g; W tym cukry: 77.66 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 8.78 g; Sód: 3424,2 mg	Wartość energetyczna: 2364.93 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; Tłuszcz: 65.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 384.98 g; W tym cukry: 44.51 g; Błonnik pok.: 53.13 g; Sól: 12.13 g; Sód: 4730,7 mg

	W-wa- WUM Podstawowa D01	W-wa- WUM Łatwostrawna D02	W-wa- WUM Z ograniczeniem tłuszczu D05	W-wa- WUM Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów D05	
2026-04-11 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Mix sałat 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Wafle ryżowe 30 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 2 szt. 100 g Ketchup 30 g (<u>SEL,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</u>) Kalafior gotowany* 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</u>) Kalafior gotowany* 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2204.87 kcal; Białko ogółem: 74.45 g; Tłuszcz: 87.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 304.92 g; W tym cukry: 52.71 g; Błonnik pok.: 37.80 g; Sól: 10.39 g; Sód: 4052,1 mg	Wartość energetyczna: 1966.20 kcal; Białko ogółem: 84.08 g; Tłuszcz: 41.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.44 g; Węglowodany ogółem: 329.31 g; W tym cukry: 55.21 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 7.80 g; Sód: 3042 mg	Wartość energetyczna: 2153.11 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 43.07 g; Kw. tł. nasy.: 12.37 g; Węglowodany ogółem: 372.73 g; W tym cukry: 66.20 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 9.11 g; Sód: 3552,9 mg	Wartość energetyczna: 2308.79 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 75.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 370.69 g; W tym cukry: 51.28 g; Błonnik pok.: 53.49 g; Sól: 9.89 g; Sód: 3857,1 mg	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-09 do dnia 2026-04-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WUM Podstawowa D01	W-wa- WUM Łatwostrawna D02	W-wa- WUM Z ograniczeniem tłuszczu D05	W-wa- WUM Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów D05	
2026-04-12 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt (<u>SOJ</u>) Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt (<u>SOJ</u>) Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt (<u>SOJ</u>) Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 50 g	
	Obiad	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ</u>) wieprzowina szarpana 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ</u>) wieprzowina szarpana 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ</u>) wieprzowina szarpana 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Rzodkiew biała 50 g
		Wartość energetyczna: 2240.97 kcal; Białko ogółem: 104.14 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 12.58 g; Węglowodany ogółem: 315.89 g; W tym cukry: 65.06 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 9.78 g; Sód: 3814,1 mg	Wartość energetyczna: 2304.65 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tł. nasy.: 11.14 g; Węglowodany ogółem: 321.75 g; W tym cukry: 63.83 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 10.08 g; Sód: 3931,2 mg	Wartość energetyczna: 2744.24 kcal; Białko ogółem: 120.13 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 12.27 g; Węglowodany ogółem: 379.45 g; W tym cukry: 65.88 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 11.84 g; Sód: 4617,6 mg	Wartość energetyczna: 2479.77 kcal; Białko ogółem: 114.52 g; Tłuszcz: 74.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 361.93 g; W tym cukry: 52.54 g; Błonnik pok.: 53.35 g; Sól: 12.24 g; Sód: 4773,6 mg

	W-wa- WUM Podstawowa D01	W-wa- WUM Łatwostrawna D02	W-wa- WUM Z ograniczeniem tłuszczu D05	W-wa- WUM Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów D05	
2026-04-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Papryka świeża 50 g	
Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Naleśniki z serem białym 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		
PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) Kalań gotowany* 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) Kalań gotowany* 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2299.71 kcal; Białko ogółem: 106.88 g; Tłuszcz: 75.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 325.22 g; W tym cukry: 64.47 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 10.43 g; Sód: 4067,7 mg	Wartość energetyczna: 2005.72 kcal; Białko ogółem: 79.29 g; Tłuszcz: 48.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; W tym cukry: 55.25 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 7.02 g; Sód: 2737,8 mg	Wartość energetyczna: 2218.94 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 48.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 375.40 g; W tym cukry: 58.13 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 9.95 g; Sód: 3880,5 mg	Wartość energetyczna: 2489.73 kcal; Białko ogółem: 114.55 g; Tłuszcz: 82.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 378.92 g; W tym cukry: 25.35 g; Błonnik pok.: 58.28 g; Sól: 11.99 g; Sód: 4676,1 mg	

		W-wa- WUM Podstawowa D01	W-wa- WUM Łatwostrawna D02	W-wa- WUM Z ograniczeniem tłuszczu D05	W-wa- WUM Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów D05
2026-04-14 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Słupki z marchewki 50 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztecik drobiowy z kurnej półki 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN		Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 50 g
		Wartość energetyczna: 2456.02 kcal; Białko ogółem: 116.60 g; Tłuszcz: 75.27 g; Kw. tł. nasy.: 15.98 g; Węglowodany ogółem: 352.96 g; W tym cukry: 66.04 g; Błonnik pok.: 35.34 g; Sól: 5.44 g; Sód: 2121,6 mg	Wartość energetyczna: 2281.15 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 59.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 342.66 g; W tym cukry: 68.27 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 6.78 g; Sód: 2644,2 mg	Wartość energetyczna: 2539.39 kcal; Białko ogółem: 123.25 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 382.51 g; W tym cukry: 75.31 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 8.31 g; Sód: 3240,9 mg	Wartość energetyczna: 2487.53 kcal; Białko ogółem: 119.45 g; Tłuszcz: 74.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 377.49 g; W tym cukry: 58.80 g; Błonnik pok.: 53.87 g; Sól: 10.19 g; Sód: 3974,1 mg

	W-wa- WUM Podstawowa D01	W-wa- WUM Łatwostrawna D02	W-wa- WUM Z ograniczeniem tłuszczu D05	W-wa- WUM Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów D05	
2026-04-15 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 80 g Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 80 g Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 80 g Pomidor b/skórki 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 80 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ, SOJ,) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,) Buraczki gotowane plastry 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,) Papryka świeża 50 g	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2,) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Kluski śląskie* 200 g (JAJ,) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Fasolka szparagowa z wody* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z makaronem* (bez mleka) 400 g (GLU PSZ, SEL,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Kluski śląskie* 200 g (JAJ,) Fasolka szparagowa z wody* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z makaronem* (bez mleka) 400 g (GLU PSZ, SEL,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Kluski śląskie* 200 g (JAJ,) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Szpinak gotowany z olejem* 250 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Kluski śląskie* 200 g (JAJ,) Fasolka szparagowa z wody* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Płatki owsiane 30 g (GLU OW,)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Płatki owsiane 30 g (GLU OW,) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Mix sałat 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Płatki owsiane 30 g (GLU OW,) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Mix sałat 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Płatki owsiane 30 g (GLU OW,) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Słupki z marchewki 50 g
		Wartość energetyczna: 2532.05 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 379.43 g; W tym cukry: 61.01 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 7.36 g; Sód: 2870,4 mg	Wartość energetyczna: 2345.50 kcal; Białko ogółem: 115.92 g; Tłuszcz: 56.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 363.67 g; W tym cukry: 63.20 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 5.85 g; Sód: 2281,5 mg	Wartość energetyczna: 2648.04 kcal; Białko ogółem: 128.13 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 411.74 g; W tym cukry: 78.85 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 7.07 g; Sód: 2757,3 mg	Wartość energetyczna: 2427.10 kcal; Białko ogółem: 122.61 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 370.34 g; W tym cukry: 34.51 g; Błonnik pok.: 48.43 g; Sól: 9.09 g; Sód: 3545,1 mg

	W-wa- WUM Podstawowa D01	W-wa- WUM Łatwostrawna D02	W-wa- WUM Z ograniczeniem tłuszczu D05	W-wa- WUM Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów D05	
2026-04-16 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki kukurydziane 30 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki kukurydziane 30 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2430.45 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 80.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 353.40 g; W tym cukry: 55.57 g; Błonnik pok.: 43.01 g; Sól: 10.77 g; Sód: 4200,3 mg	Wartość energetyczna: 2478.25 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 368.00 g; W tym cukry: 60.60 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 8.09 g; Sód: 3155,1 mg	Wartość energetyczna: 2541.37 kcal; Białko ogółem: 112.72 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 369.70 g; W tym cukry: 53.82 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 8.79 g; Sód: 3428,1 mg	Wartość energetyczna: 2440.59 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 75.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 357.46 g; W tym cukry: 29.47 g; Błonnik pok.: 49.40 g; Sól: 11.83 g; Sód: 4613,7 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-09 do dnia 2026-04-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WUM Podstawowa D01	W-wa- WUM Łatwostrawna D02	W-wa- WUM Z ograniczeniem tłuszczu D05	W-wa- WUM Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów D05	
2026-04-17 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g	
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pełnoziarniste () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Krem z zielonych warzyw 400 ml (<u>SEL,</u>) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Krem z zielonych warzyw 400 ml (<u>SEL,</u>) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grzanki pełnoziarniste () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>)	
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Dyńka z wody 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN		Wafle ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Rzepa biała 50 g
		Wartość energetyczna: 2293.21 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 81.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 316.96 g; W tym cukry: 51.73 g; Błonnik pok.: 38.42 g; Sól: 7.24 g; Sód: 2823.6 mg	Wartość energetyczna: 2191.24 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 321.13 g; W tym cukry: 54.68 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 5.56 g; Sód: 2168,4 mg	Wartość energetyczna: 2410.06 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 13.40 g; Węglowodany ogółem: 357.79 g; W tym cukry: 59.58 g; Błonnik pok.: 35.57 g; Sól: 9.29 g; Sód: 3623,1 mg	Wartość energetyczna: 2336.46 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 84.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 335.24 g; W tym cukry: 47.33 g; Błonnik pok.: 52.05 g; Sól: 9.77 g; Sód: 3810,3 mg

	W-wa- WUM Podstawowa D01	W-wa- WUM Łatwostrawna D02	W-wa- WUM Z ograniczeniem tłuszczu D05	W-wa- WUM Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów D05	
2026-04-18 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 50 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Gulasz wieprzowy. 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchewka z groszkiem*oprószana 250 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Koperkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy. 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy * 100 g (<u>JAJ,</u>) Rzodkiew biała plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2306.69 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 68.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 356.59 g; W tym cukry: 51.56 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 7.13 g; Sód: 2780,7 mg	Wartość energetyczna: 2166.67 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 61.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 322.64 g; W tym cukry: 48.83 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 8.53 g; Sód: 3326,7 mg	Wartość energetyczna: 2461.25 kcal; Białko ogółem: 127.66 g; Tłuszcz: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 360.88 g; W tym cukry: 57.46 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 9.26 g; Sód: 3611,4 mg	Wartość energetyczna: 2449.43 kcal; Białko ogółem: 121.13 g; Tłuszcz: 79.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 363.62 g; W tym cukry: 36.39 g; Błonnik pok.: 53.05 g; Sól: 8.68 g; Sód: 3385,2 mg

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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