

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

|                        |           | W-wa- BAN Podstawowa D01   | W-wa- BAN Łatwostrawna D02  | W-wa- BAN Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos. D05   | W-wa- BAN Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów D03  |
|------------------------|-----------|--|---|---|---|
| 2026-04-09<br>czwartek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml             | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                        | Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                  |
|                        | II ŚN     |  |   |   | Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Papryka świeża 50 g   |
|                        | Obiad     | Krem z zielonych warzyw 400 ml ( <u>SEL</u> )<br>Grzanki pszenne ( ) 20 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 200 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Krem z zielonych warzyw 400 ml ( <u>SEL</u> )<br>Grzanki pszenne ( ) 20 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Krem z zielonych warzyw 400 ml ( <u>SEL</u> )<br>Grzanki pełnoziarniste ( ) 20 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 200 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml     |   |
|                        | PD        |  |   |   | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )   |
|                        | Kolacja   | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Paszтет z fasoli*. 100 g ( <u>JAJ</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                        | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Buraczki gotowane plastry 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Buraczki gotowane plastry 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
| PN                     |           | Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )  |   | Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka Piaśtowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Ogórek kiszony 50 g   |   |
|                        |           | Wartość energetyczna: 2567.27 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 87.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 351.61 g; W tym cukry: 41.51 g; Błonnik pok.: 42.09 g; Sód: 2634.24 mg;  | Wartość energetyczna: 2404.86 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 318.13 g; W tym cukry: 33.06 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sód: 3288.88 mg;   | Wartość energetyczna: 2415.58 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 58.41 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 341.68 g; W tym cukry: 35.87 g; Błonnik pok.: 18.58 g; Sód: 2838.08 mg;  | Wartość energetyczna: 2280.56 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 76.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 343.25 g; W tym cukry: 35.02 g; Błonnik pok.: 52.77 g; Sód: 3735.76 mg;  |

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

|                   |           | W-wa- BAN Podstawowa D01  | W-wa- BAN Łatwostrawna D02  | W-wa- BAN Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos. D05  | W-wa- BAN Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów D03  |
|-------------------|-----------|---|---|--|---|
| 2026-04-10 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml   |
|                   | II ŚN     |   |   |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Rzodkiew biała plastry 50 g  |
|                   | Obiad     | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL, GLU JECZ</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Warzywa po grecku* 250 g ( <u>GLUPSZ, SEL</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  |  | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL, GLU JECZ</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
|                   | PD        |   |   |  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )  |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Rukola 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Rukola 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml   | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLUPSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z białek z koperkiem. 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Rukola 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Rukola 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  |
|                   | PN        |   | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt  |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Papryka świeża 50 g  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2090.13 kcal; Białko ogółem: 97.19 g; Tłuszcz: 66.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 297.64 g; W tym cukry: 65.12 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sód: 2327.92 mg;   | Wartość energetyczna: 2143.99 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 63.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; W tym cukry: 76.38 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sód: 2269.68 mg;   | Wartość energetyczna: 1956.75 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 38.73 g; Kw. tł. nasy.: 10.24 g; Węglowodany ogółem: 320.17 g; W tym cukry: 78.65 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sód: 1850.24 mg;  | Wartość energetyczna: 2232.00 kcal; Białko ogółem: 108.53 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 319.70 g; W tym cukry: 44.75 g; Błonnik pok.: 45.94 g; Sód: 4249.28 mg;  |

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

|                   |   | W-wa- BAN Podstawowa D01  | W-wa- BAN Łatwostrawna D02   | W-wa- BAN Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos. D05  | W-wa- BAN Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów D03   |
|-------------------|---|---|--|--|--|
| 2026-04-11 sobota | Śniadanie   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab pieczony 80 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt<br>( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Mix салат 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab pieczony 80 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt<br>( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Mix салат 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab pieczony 80 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt<br>( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab pieczony 80 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt<br>( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
|                   | II ŚN   |   |  |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 50 g  |
|                   | Obiad   | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 200 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 200 g<br>Buraczki gotowane 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   |  | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  |
|                   | PD  |   |  |  | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )   |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Sałatka z makaronu brokułów i wędliny drob - wieprz z olejem 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                   | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet z kurczaka gotowany 60 g<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )  | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                      |
|                   | PN  |   | Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )   | Wafle ryżowe 50 g  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Ogórek kiszony 50 g   |
|                   | Wartość energetyczna: 2513.13 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 88.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 333.55 g; W tym cukry: 45.23 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sód: 2728.32 mg; | Wartość energetyczna: 2261.61 kcal; Białko ogółem: 106.64 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 319.15 g; W tym cukry: 46.11 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sód: 3183.04 mg;  | Wartość energetyczna: 2120.85 kcal; Białko ogółem: 115.70 g; Tłuszcz: 38.34 g; Kw. tł. nasy.: 12.83 g; Węglowodany ogółem: 345.78 g; W tym cukry: 40.44 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sód: 1956.08 mg;   | Wartość energetyczna: 2219.00 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 329.67 g; W tym cukry: 33.39 g; Błonnik pok.: 52.12 g; Sód: 4002.32 mg;  |  |

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

|                      |           | W-wa- BAN Podstawowa D01   | W-wa- BAN Łatwostrawna D02   | W-wa- BAN Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos. D05   | W-wa- BAN Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów D03   |
|----------------------|-----------|--|--|---|--|
| 2026-04-12 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE,</u> )            | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Cukinia grillowana z ziołami* 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> )                         | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Cukinia grillowana z ziołami* 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                    | Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  |
|                      | II ŚN     |  |  |   | Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Ógórek kiszony 50 g  |
|                      | Obiad     | Zupa krem z pomidorów + 400 g ( <u>SOJ, SEL,</u> )<br>Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Grzanki pszenne () 20 g ( <u>GLU PSZ,</u> )        | Zupa krem z pomidorów + 400 g ( <u>SOJ, SEL,</u> )<br>Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Grzanki pszenne () 20 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) | Zupa krem z pomidorów + 400 g ( <u>SOJ, SEL,</u> )<br>Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa krem z pomidorów + 400 g ( <u>SOJ, SEL,</u> )<br>Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Grzanki pełnoziarniste () 20 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) |
|                      | PD        |  |  |   | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )  |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml   | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml              | Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  |
|                      | PN        |  | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> )   |   | Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynek szkolna-wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Rzodkiew biała 50 g  |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2218.54 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 79.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 296.19 g; W tym cukry: 68.95 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sód: 3771.04 mg;   | Wartość energetyczna: 2298.40 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 84.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 304.25 g; W tym cukry: 67.99 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sód: 4155.2 mg;  | Wartość energetyczna: 2064.10 kcal; Białko ogółem: 103.22 g; Tłuszcz: 62.87 g; Kw. tł. nasy.: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 291.09 g; W tym cukry: 61.44 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sód: 3559.36 mg;  | Wartość energetyczna: 2383.52 kcal; Białko ogółem: 115.13 g; Tłuszcz: 84.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 345.11 g; W tym cukry: 52.67 g; Błonnik pok.: 53.32 g; Sód: 4943.12 mg;   |

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

|                            |   | W-wa- BAN Podstawowa D01   | W-wa- BAN Łatwostrawna D02  | W-wa- BAN Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos. D05  | W-wa- BAN Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów D03   |
|----------------------------|---|--|---|--|--|
| 2026-04-13<br>pomiedziatek | Śniadanie   | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml   |
|                            | II ŚN   |  |   |  | Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka szkolna-wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Rzodkiew biała 50 g   |
|                            | Obiad   | Fasolowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100g ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100g ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   |  | Fasolowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
|                            | PD  |  |   |  | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )   |
|                            | Kolejca   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Kalafor gotowany* 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml           | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Kalafor gotowany* 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  | Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                           |
|                            | PN  | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt  |   |  | Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 50 g  |
|                            | Wartość energetyczna: 2070.98 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 322.43 g; W tym cukry: 30.09 g; Błonnik pok.: 37.39 g; Sód: 3477.04 mg; | Wartość energetyczna: 2008.02 kcal; Białko ogółem: 82.15 g; Tłuszcz: 55.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 316.74 g; W tym cukry: 29.98 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sód: 2924.32 mg;  | Wartość energetyczna: 1984.32 kcal; Białko ogółem: 89.51 g; Tłuszcz: 37.44 g; Kw. tł. nasy.: 11.94 g; Węglowodany ogółem: 341.28 g; W tym cukry: 33.00 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sód: 3045.84 mg;   | Wartość energetyczna: 2291.23 kcal; Białko ogółem: 122.31 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 344.77 g; W tym cukry: 26.46 g; Błonnik pok.: 56.62 g; Sód: 4221.84 mg;   |  |

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

|                   |   | W-wa- BAN Podstawowa D01  | W-wa- BAN Łatwostrawna D02   | W-wa- BAN Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos. D05  | W-wa- BAN Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów D03  |
|-------------------|---|---|--|--|---|
| 2026-04-14 wtorek | Śniadanie   | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
|                   | II ŚN   |   |  |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 50 g   |
|                   | Obiad   | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <u>SEL</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <u>SEL</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki gotowane 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   |  | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <u>SEL</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  |
|                   | PD  |   |  |  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )  |
|                   | Kolejca   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>SOJ</u> )<br>Surowka z rzodkwi i czarnuszki 100 g<br>Roszponka 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>SOJ</u> )<br>Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g<br>Roszponka 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet z kurczaka gotowany 60 g<br>Roszponka 20 g<br>Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>SOJ</u> )<br>Surowka z rzodkwi i czarnuszki 100 g<br>Roszponka 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                   |
|                   | PN  |   | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt  |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Ogórek kiszony 50 g   |
|                   | Wartość energetyczna: 2329.83 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 73.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 353.91 g; W tym cukry: 100.89 g; Błonnik pok.: 42.48 g; Sód: 2489.2 mg; | Wartość energetyczna: 2280.11 kcal; Białko ogółem: 88.48 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 356.48 g; W tym cukry: 105.34 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sód: 2548 mg;   | Wartość energetyczna: 2103.61 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 47.86 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 333.90 g; W tym cukry: 82.02 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sód: 1591.52 mg;  | Wartość energetyczna: 2393.60 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Tłuszcz: 82.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 355.50 g; W tym cukry: 64.77 g; Błonnik pok.: 56.19 g; Sód: 3759.28 mg;   |   |

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

|                  |  | W-wa- BAN Podstawowa D01   | W-wa- BAN Łatwostrawna D02   | W-wa- BAN Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos. D05   | W-wa- BAN Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów D03   |
|------------------|--|--|--|---|--|
| 2026-04-15 środa | Śniadanie  | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLUPSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
|                  | II ŚN  |  |  |   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Papryka świeża 50 g  |
|                  | Obiad  | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u> )<br>Kotlet pożarski-drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Koper zielony 3 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Selerowa z makaronem * (bez mleka) 400 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLUPSZ, MLE,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Koper zielony 3 g<br>Marchew gotowana z olejem* 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   |   | Selerowa z makaronem * (bez mleka) 400 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLUPSZ, MLE,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Koper zielony 3 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   |
|                  | PD   |  |  |   | Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )  |
|                  | Kolacja  | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Tuńczyk w sosie własnym 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Mix sałat 20 g<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Tuńczyk w sosie własnym 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Mix sałat 20 g<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLUPSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Tuńczyk w sosie własnym 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Mix sałat 20 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )  | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Tuńczyk w sosie własnym 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                  | PN   | Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 g   |  |   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Rzodkiew biała 50 g  |
|                  | Wartość energetyczna: 2293.40 kcal; Białko ogółem: 116.29 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 305.83 g; W tym cukry: 47.74 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sód: 4335.52 mg; | Wartość energetyczna: 2166.49 kcal; Białko ogółem: 114.20 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 301.57 g; W tym cukry: 52.19 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sód: 4151.28 mg;   | Wartość energetyczna: 2071.75 kcal; Białko ogółem: 104.19 g; Tłuszcz: 47.63 g; Kw. tł. nasy.: 11.21 g; Węglowodany ogółem: 324.73 g; W tym cukry: 60.00 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sód: 3167.36 mg;   | Wartość energetyczna: 2144.58 kcal; Białko ogółem: 121.31 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 312.93 g; W tym cukry: 30.39 g; Błonnik pok.: 47.63 g; Sód: 4974.48 mg;  |  |

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

|                     |           | W-wa- BAN Podstawowa D01   | W-wa- BAN Łatwostrawna D02   | W-wa- BAN Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos. D05  | W-wa- BAN Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów D03  |
|---------------------|-----------|--|--|--|---|
| 2026-04-16 czwartek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 150 g<br>Pomidor 100g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 150 g<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml   |
|                     | II ŚN     |  |  |  | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Pomidor 50 g  |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Fasolka po bretońsku 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami* (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Cukinia grillowana z ziołami* 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                      |  | Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami* (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
|                     | PD        |  |  |  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )  |
|                     | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                              | Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml               |
|                     | PN        |  | Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ,</u> )  | Wafle ryżowe 30 g  | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Ogórek kiszony 50 g  |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2547.94 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 84.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 357.80 g; W tym cukry: 50.75 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sód: 4817.68 mg;  | Wartość energetyczna: 2435.95 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 76.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 340.79 g; W tym cukry: 36.53 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sód: 3179.12 mg;  | Wartość energetyczna: 2415.84 kcal; Białko ogółem: 103.50 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 381.74 g; W tym cukry: 39.98 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sód: 2779.28 mg;   | Wartość energetyczna: 2413.98 kcal; Białko ogółem: 100.89 g; Tłuszcz: 88.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 351.30 g; W tym cukry: 49.45 g; Błonnik pok.: 51.69 g; Sód: 4927.44 mg;  |

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

|                   |           | W-wa- BAN Podstawowa D01   | W-wa- BAN Łatwostrawna D02  | W-wa- BAN Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos. D05  | W-wa- BAN Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów D03   |
|-------------------|-----------|--|---|--|--|
| 2026-04-17 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml     | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z białek z natką pietruszki. 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  |
|                   | II ŚN     |  |   |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g  |
|                   | Obiad     | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Koper zielony 3 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Pulpet rybno-warzywny*(Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Koper zielony 3 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |  | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Pulpet rybno-warzywny*(Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Koper zielony 3 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
|                   | PD        |  |   |  | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )  |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml   |
|                   | PN        |  | Wafle ryżowe 30 g   |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Rzepa biała rozdrobniona 50 g  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2400.81 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 82.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 339.04 g; W tym cukry: 74.75 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sód: 2794.96 mg;   | Wartość energetyczna: 2219.30 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 63.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 338.25 g; W tym cukry: 76.84 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sód: 2328.48 mg;   | Wartość energetyczna: 2102.81 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 42.13 g; Kw. tł. nasy.: 11.02 g; Węglowodany ogółem: 352.67 g; W tym cukry: 81.28 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sód: 2069.76 mg;  | Wartość energetyczna: 2277.91 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Tłuszcz: 80.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 328.26 g; W tym cukry: 46.41 g; Błonnik pok.: 47.37 g; Sód: 3778.88 mg;   |

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

|                   |           | W-wa- BAN Podstawowa D01   | W-wa- BAN Łatwostrawna D02  | W-wa- BAN Z ograniczeniem tłuszczu 4 pos. D05  | W-wa- BAN Z ogr.łatwooprzyswajalnych węglowodanów D03   |
|-------------------|-----------|--|---|--|---|
| 2026-04-18 sobota | Sniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Ser mozzarella kulki 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Ser mozzarella kulki 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem* 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet z kurczaka gotowany 60 g<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Filet z kurczaka gotowany 60 g<br>Ser mozzarella kulki 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                   |
|                   | II ŚN     |  |   |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Ogórek kiszony 50 g   |
|                   | Obiad     | Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Gulasz wieprzowy. 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> )<br>Gulasz wieprzowy. 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Marchew gotowana z olejem* 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> )<br>Gulasz wieprzowy. 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> )<br>Gulasz wieprzowy. 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   |
|                   | PD        |  |   |  | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )   |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Paszтет z soczewicy* 100 g ( <u>JAJ</u> )<br>Rzodkiew biała plastry 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g ( <u>SOJ</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Buraczki gotowane plastry 100 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  | Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g ( <u>SOJ</u> )<br>Buraczki gotowane plastry 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g ( <u>SOJ</u> )<br>Rzodkiew biała plastry 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>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> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szyńka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> )<br>Papryka świeża 50 g           |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2407.69 kcal; Białko ogółem: 112.28 g; Tłuszcz: 85.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 326.37 g; W tym cukry: 50.67 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sód: 1960 mg;  | Wartość energetyczna: 2188.04 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 77.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 283.01 g; W tym cukry: 52.02 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sód: 3786.72 mg;  | Wartość energetyczna: 2031.13 kcal; Białko ogółem: 115.60 g; Tłuszcz: 53.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 289.57 g; W tym cukry: 44.87 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sód: 2669.52 mg;   | Wartość energetyczna: 2263.47 kcal; Białko ogółem: 127.54 g; Tłuszcz: 74.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 321.24 g; W tym cukry: 33.06 g; Błonnik pok.: 47.50 g; Sód: 3818.08 mg;  |

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenicy,  
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,  
SO2 - 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,