

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwostrawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2025-06-09 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 40 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 40 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobiona, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ., JAJ, SOJ, MLE.,</u> <u>SEL., GOR.</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ., JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ., MLE., SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (<u>GLU PSZ., JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ., SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2483.30 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 61.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 404.57 g; W tym cukry: 114.74 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2004.47 kcal; Białko ogółem: 73.30 g; Tłuszcz: 44.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 340.99 g; W tym cukry: 90.05 g; Błonnik pok.: 18.71 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2000.40 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 280.59 g; W tym cukry: 17.86 g; Błonnik pok.: 43.92 g; Sól: 6.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwostrawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2025-06-10 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 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 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szczawiowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2271.75 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 56.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 357.78 g; W tym cukry: 80.53 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2213.23 kcal; Białko ogółem: 91.89 g; Tłuszcz: 51.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 355.73 g; W tym cukry: 81.43 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2086.76 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 293.68 g; W tym cukry: 49.27 g; Błonnik pok.: 40.38 g; Sól: 7.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwostrawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2025-06-11 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 1983.07 kcal; Białko ogółem: 78.29 g; Tłuszcz: 52.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 311.11 g; W tym cukry: 57.62 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 1916.03 kcal; Białko ogółem: 75.44 g; Tłuszcz: 47.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 307.36 g; W tym cukry: 57.45 g; Błonnik pok.: 19.55 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 1823.92 kcal; Białko ogółem: 79.04 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 244.83 g; W tym cukry: 13.42 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 10.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwostrawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2025-06-12 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i ketchupu 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i ketchupu 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia grillowana z ziołami* 120 g 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* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2239.09 kcal; Białko ogółem: 78.56 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 356.54 g; W tym cukry: 71.83 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2135.86 kcal; Białko ogółem: 79.72 g; Tłuszcz: 60.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 329.28 g; W tym cukry: 71.48 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 1882.28 kcal; Białko ogółem: 82.72 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 258.38 g; W tym cukry: 21.11 g; Błonnik pok.: 37.35 g; Sól: 8.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

KAW- KOL Podstawowa		KAW- KOL Łatwostrawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2025-06-13 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2059.58 kcal; Białko ogółem: 85.04 g; Tłuszcz: 56.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 314.20 g; W tym cukry: 66.82 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 1750.58 kcal; Białko ogółem: 81.51 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 240.64 g; W tym cukry: 23.33 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sól: 5.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwostrawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2025-06-14 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> <u>GOR.</u>) Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> <u>GOR.</u>) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> <u>GOR.</u>) Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bigos z białej kapusty 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u> <u>GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 150 g 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>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> <u>GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2258.98 kcal; Białko ogółem: 71.59 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 345.72 g; W tym cukry: 88.71 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 1855.07 kcal; Białko ogółem: 76.67 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 276.86 g; W tym cukry: 52.99 g; Błonnik pok.: 18.80 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2009.16 kcal; Białko ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 269.98 g; W tym cukry: 19.65 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 8.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwostrawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2025-06-15 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2106.39 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 286.34 g; W tym cukry: 63.88 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2062.29 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 295.23 g; W tym cukry: 68.24 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2179.74 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 80.76 g; Kw. tł. nasy.: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 278.70 g; W tym cukry: 49.46 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 6.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwostrawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2025-06-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 15 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2088.62 kcal; Białko ogółem: 66.01 g; Tłuszcz: 51.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 357.03 g; W tym cukry: 105.04 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2012.97 kcal; Białko ogółem: 64.27 g; Tłuszcz: 43.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 356.82 g; W tym cukry: 101.31 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 1973.64 kcal; Białko ogółem: 73.18 g; Tłuszcz: 70.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 277.71 g; W tym cukry: 36.11 g; Błonnik pok.: 42.35 g; Sól: 6.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwostrawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2025-06-17 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos chrzanowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos chrzanowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szprot w sosie pomidorowym 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szprot w sosie pomidorowym 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2340.12 kcal; Białko ogółem: 92.26 g; Tłuszcz: 61.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 370.91 g; W tym cukry: 59.84 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2061.12 kcal; Białko ogółem: 83.73 g; Tłuszcz: 46.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 337.93 g; W tym cukry: 59.57 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2098.08 kcal; Białko ogółem: 87.17 g; Tłuszcz: 70.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 301.21 g; W tym cukry: 30.01 g; Błonnik pok.: 44.44 g; Sól: 7.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwostrawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2025-06-18 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 400 ml (<u>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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>)
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos brokułowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos brokułowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia z wody 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos brokułowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2102.08 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 46.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 337.57 g; W tym cukry: 73.94 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2040.71 kcal; Białko ogółem: 88.66 g; Tłuszcz: 40.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 340.23 g; W tym cukry: 77.52 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 1810.19 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Tłuszcz: 50.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 264.81 g; W tym cukry: 30.07 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 6.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwostrawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2025-06-19 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₊</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE₊, SEL₊, GOR₊</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE₊</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₊</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE₊, SEL₊, GOR₊</u>) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₊</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE₊, SEL₊, GOR₊</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE₊</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE₊, SEL₊</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ₊</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<u>SEL₊</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE₊, SEL₊</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ₊</u>) Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ₊</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<u>SEL₊</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₊</u>) Paszтет z ciecierzycy konserwowej* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ₊</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₊</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ₊</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₊</u>) Paszтет z ciecierzycy konserwowej* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ₊</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2352.26 kcal; Białko ogółem: 86.21 g; Tłuszcz: 71.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 352.53 g; W tym cukry: 63.82 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2083.81 kcal; Białko ogółem: 86.68 g; Tłuszcz: 49.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 333.60 g; W tym cukry: 59.32 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2127.53 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 287.84 g; W tym cukry: 37.16 g; Błonnik pok.: 46.74 g; Sól: 5.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwostrawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2025-06-20 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2145.40 kcal; Białko ogółem: 78.80 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 343.96 g; W tym cukry: 92.38 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2149.47 kcal; Białko ogółem: 79.54 g; Tłuszcz: 51.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 349.83 g; W tym cukry: 92.29 g; Błonnik pok.: 20.14 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 1812.61 kcal; Białko ogółem: 74.78 g; Tłuszcz: 52.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 278.24 g; W tym cukry: 52.24 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 5.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwostrawna	KAW- KOL Cukrzycowa
2025-06-21 sobota	Śniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 60 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniiony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u> <u>SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniiony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u> <u>SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad		Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> <u>GOR.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> <u>GOR.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2207.18 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz: 79.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 306.42 g; W tym cukry: 61.85 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 1867.78 kcal; Białko ogółem: 69.80 g; Tłuszcz: 49.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 295.44 g; W tym cukry: 53.98 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 1827.83 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 257.40 g; W tym cukry: 22.53 g; Błonnik pok.: 36.67 g; Sól: 6.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

2025-06-22 niedziela	Śniadanie	KAW- KOL Podstawowa	KAW- KOL Łatwostrawna	KAW- KOL Cukrzycowa
		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Rzodkiewka 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Rzodkiewka 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)
		Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD		Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 1927.86 kcal; Białko ogółem: 71.34 g; Tłuszcz: 55.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 295.42 g; W tym cukry: 60.98 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 1910.08 kcal; Białko ogółem: 87.46 g; Tłuszcz: 43.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 297.68 g; W tym cukry: 65.76 g; Błonnik pok.: 18.01 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 1941.63 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 57.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 278.57 g; W tym cukry: 52.43 g; Błonnik pok.: 36.87 g; Sól: 5.89 g;

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,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,