

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-04-28 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Platki pszenne 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 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 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kotlet z jaj-pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL,</u>) Kotlet z jaj-pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL,</u>) Kotlet z jaj-pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	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 i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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 i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2364.91 kcal; Białko ogółem: 83.89 g; Tłuszcz: 80.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 342.78 g; W tym cukry: 70.58 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2273.09 kcal; Białko ogółem: 83.83 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 334.62 g; W tym cukry: 68.83 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2380.67 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 97.42 g; Kw. tł. nasy.: 39.28 g; Węglowodany ogółem: 302.73 g; W tym cukry: 32.11 g; Błonnik pok.: 47.11 g; Sól: 9.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-04-29 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 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 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Brzoskwinie w syropie 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 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>) Szyńka 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 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szyńka 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 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2311.83 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 72.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 328.60 g; W tym cukry: 58.99 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2229.21 kcal; Białko ogółem: 89.15 g; Tłuszcz: 56.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 346.13 g; W tym cukry: 80.76 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2212.09 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz: 78.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 293.44 g; W tym cukry: 40.73 g; Błonnik pok.: 45.70 g; Sól: 9.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-04-30 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 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>) Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) 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>) 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>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2349.85 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Tłuszcz: 75.66 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 344.60 g; W tym cukry: 74.00 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2264.06 kcal; Białko ogółem: 85.57 g; Tłuszcz: 50.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 380.03 g; W tym cukry: 84.73 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2246.91 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 322.78 g; W tym cukry: 52.00 g; Błonnik pok.: 43.67 g; Sól: 9.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

2025-05-01 czwartek		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>)	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
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>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Salata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2267.47 kcal; Białko ogółem: 75.25 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 356.84 g; W tym cukry: 68.95 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2216.91 kcal; Białko ogółem: 78.04 g; Tłuszcz: 58.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 354.95 g; W tym cukry: 66.17 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2302.01 kcal; Białko ogółem: 82.23 g; Tłuszcz: 88.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 312.10 g; W tym cukry: 31.89 g; Błonnik pok.: 51.14 g; Sól: 11.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-05-02 piątek	Śniadanie	Kasza manna 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Kasza manna 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Cukier 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II śN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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 koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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 koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2216.65 kcal; Białko ogółem: 85.69 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 335.95 g; W tym cukry: 82.59 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2123.66 kcal; Białko ogółem: 81.88 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 330.01 g; W tym cukry: 75.15 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2147.82 kcal; Białko ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 311.50 g; W tym cukry: 61.28 g; Błonnik pok.: 44.53 g; Sól: 7.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-05-03 sobota	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>) 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 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	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 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 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 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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, GOR.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2275.11 kcal; Białko ogółem: 82.63 g; Tłuszcz: 76.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 328.84 g; W tym cukry: 62.01 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2125.48 kcal; Białko ogółem: 77.36 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 310.21 g; W tym cukry: 61.73 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2487.81 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 92.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 332.70 g; W tym cukry: 49.39 g; Błonnik pok.: 48.91 g; Sól: 8.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

2025-05-04 niedziela	Śniadanie	W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
		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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1 szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Wafle ryżowe 20 g 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2402.46 kcal; Białko ogółem: 118.20 g; Tłuszcz: 89.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 294.05 g; W tym cukry: 71.68 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2305.34 kcal; Białko ogółem: 120.67 g; Tłuszcz: 76.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 294.39 g; W tym cukry: 67.15 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2710.47 kcal; Białko ogółem: 141.96 g; Tłuszcz: 113.73 g; Kw. tł. nasy.: 45.65 g; Węglowodany ogółem: 301.87 g; W tym cukry: 44.89 g; Błonnik pok.: 42.52 g; Sól: 9.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-05-05 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2222.31 kcal; Białko ogółem: 80.90 g; Tłuszcz: 59.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 356.80 g; W tym cukry: 103.47 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2124.78 kcal; Białko ogółem: 78.29 g; Tłuszcz: 47.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 358.10 g; W tym cukry: 101.51 g; Błonnik pok.: 18.30 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2206.75 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 78.47 g; Kw. tł. nasy.: 37.19 g; Węglowodany ogółem: 306.27 g; W tym cukry: 39.78 g; Błonnik pok.: 47.95 g; Sól: 13.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-05-06 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2161.82 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 312.15 g; W tym cukry: 71.92 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 1990.03 kcal; Białko ogółem: 82.76 g; Tłuszcz: 52.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 307.42 g; W tym cukry: 66.12 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2126.68 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 284.55 g; W tym cukry: 50.29 g; Błonnik pok.: 43.87 g; Sól: 9.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-05-07 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 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.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE, SO2</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE, SO2</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Wafle ryżowe 30 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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2369.21 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 363.33 g; W tym cukry: 80.29 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2229.94 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 349.31 g; W tym cukry: 70.23 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2355.99 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 344.32 g; W tym cukry: 44.37 g; Błonnik pok.: 47.84 g; Sól: 10.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-05-08 czwartek	Śniadanie	Kasza manna 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Kasza manna 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 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 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (<u>MLE,</u>) 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>) Paszтет z fasoli* 80 g (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli* 80 g (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2407.78 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz: 72.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 370.00 g; W tym cukry: 72.60 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2166.96 kcal; Białko ogółem: 84.83 g; Tłuszcz: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 331.99 g; W tym cukry: 60.18 g; Błonnik pok.: 18.54 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2366.71 kcal; Białko ogółem: 96.23 g; Tłuszcz: 80.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.95 g; Węglowodany ogółem: 336.77 g; W tym cukry: 51.88 g; Błonnik pok.: 52.69 g; Sól: 7.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-05-09 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 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, 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>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2299.61 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 350.14 g; W tym cukry: 83.26 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2290.85 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 363.46 g; W tym cukry: 91.77 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2201.82 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 77.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 298.62 g; W tym cukry: 38.36 g; Błonnik pok.: 41.89 g; Sól: 9.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

2025-05-10 sobota	Śniadanie	W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
		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 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	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 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 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 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 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>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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, GOR.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2010.35 kcal; Białko ogółem: 65.89 g; Tłuszcz: 63.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 306.60 g; W tym cukry: 60.16 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 1921.14 kcal; Białko ogółem: 67.38 g; Tłuszcz: 46.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 320.54 g; W tym cukry: 67.07 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2212.67 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz: 82.23 g; Kw. tł. nasy.: 35.21 g; Węglowodany ogółem: 311.89 g; W tym cukry: 49.34 g; Błonnik pok.: 53.35 g; Sól: 10.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-05-11 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 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 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 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, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2019.58 kcal; Białko ogółem: 82.88 g; Tłuszcz: 58.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 301.14 g; W tym cukry: 68.24 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2078.20 kcal; Białko ogółem: 82.36 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 310.73 g; W tym cukry: 71.43 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2178.46 kcal; Białko ogółem: 103.00 g; Tłuszcz: 75.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 291.37 g; W tym cukry: 40.68 g; Błonnik pok.: 41.27 g; Sól: 7.23 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,