

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                            |           | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-21<br>poniedziałek | Śniadanie | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml    |
|                            | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                      |
|                            | Obiad     | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Kotlet z jaj-pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 180 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                           | Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Kotlet z jaj-pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                | Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Kotlet z jaj-pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 180 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
|                            | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                            | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Papryka świeża 100g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Papryka świeża 100g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                             |
|                            | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                |
|                            |           | Wartość energetyczna: 2360.23 kcal; Białko ogółem: 82.12 g; Tłuszcz: 80.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 339.77 g; W tym cukry: 68.65 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 7.51 g;                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2269.44 kcal; Białko ogółem: 84.06 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 331.07 g; W tym cukry: 69.55 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 7.70 g;                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2345.95 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 98.27 g; Kw. tł. nasy.: 39.89 g; Węglowodany ogółem: 294.96 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 46.48 g; Sól: 8.68 g;                                                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   |           | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-22 wtorek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Paszтет drobiowy z kurnej półki 80 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b></u> )<br>Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 100 g ( <u><b>GOR,</b></u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 40 g ( <u><b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b></u> )<br>Brzoskwinie w syropie 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 40 g ( <u><b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b></u> )<br>Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 100 g ( <u><b>GOR,</b></u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u><b>JAJ,</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Obiad     | Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b></u> )<br>Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Makaron 180 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                   | Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> )<br>Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Makaron 180 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Dynia z wody 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                   | Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b></u> )<br>Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                   |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b></u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b></u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                               |
|                   | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Twarożek 50 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2319.83 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 330.84 g; W tym cukry: 61.13 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 6.23 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: 2220.09 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz: 78.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 295.69 g; W tym cukry: 42.87 g; Błonnik pok.: 45.92 g; Sól: 7.75 g;                                                                                                                                                                                                                                       |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                  |           | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-23 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Brzoskwinia 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Brzoskwinia 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Brzoskwinia 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                              |
|                  | Obiad     | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 180 g<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                             | Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 180 g<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                   | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 180 g<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                       | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                             |
|                  | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                      |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2241.93 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 332.27 g; W tym cukry: 69.97 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 7.45 g;                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2231.66 kcal; Białko ogółem: 85.37 g; Tłuszcz: 50.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 371.52 g; W tym cukry: 85.54 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 7.33 g;                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2138.99 kcal; Białko ogółem: 97.76 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 310.46 g; W tym cukry: 47.97 g; Błonnik pok.: 40.86 g; Sól: 7.08 g;                                                                                                                             |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                     |           | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-24 czwartek | Śniadanie | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g            | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                         |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 200 g<br>Ryż na sypko 180 g<br>Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                          | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 200 g<br>Ryż na sypko 180 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                  | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 200 g<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                       |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                     | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Salatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Salatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                     | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Salata zielona 10 g                                                                                                                                                                 |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2275.47 kcal; Białko ogółem: 75.25 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 359.08 g; W tym cukry: 71.09 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 8.88 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: 2310.01 kcal; Białko ogółem: 82.23 g; Tłuszcz: 88.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 314.34 g; W tym cukry: 34.03 g; Błonnik pok.: 51.35 g; Sól: 10.15 g;                                                                                                                                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-25 piątek |           | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Śniadanie | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Cukier 30 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                           | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                              |
|                   | II śN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab 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> )<br>Ryba smażona (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                   | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 180 g<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 180 g<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                        |
|                   | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                 |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2217.25 kcal; Białko ogółem: 86.68 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 334.50 g; W tym cukry: 91.65 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 6.10 g;                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2124.26 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 328.56 g; W tym cukry: 84.21 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 6.42 g;                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2148.42 kcal; Białko ogółem: 92.20 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 310.04 g; W tym cukry: 70.34 g; Błonnik pok.: 41.83 g; Sól: 7.89 g;                                                                                                                                            |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   |           | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-26 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Obiad     | Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                     | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                            | Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                 |
|                   | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>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 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                      |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-27 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> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                         |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki młode gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                       | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko gotowane 1 szt. 210 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 180 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                           | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki młode gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                      |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wafle ryżowe 20 g<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                          |
|                      | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Salata zielona 10 g                                                                              |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2370.06 kcal; Białko ogółem: 118.00 g; Tłuszcz: 89.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 285.54 g; W tym cukry: 72.49 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 7.59 g;                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2272.94 kcal; Białko ogółem: 120.46 g; Tłuszcz: 76.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 285.88 g; W tym cukry: 67.96 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 8.12 g;                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2678.07 kcal; Białko ogółem: 141.75 g; Tłuszcz: 113.73 g; Kw. tł. nasy.: 45.65 g; Węglowodany ogółem: 293.37 g; W tym cukry: 45.70 g; Błonnik pok.: 41.92 g; Sól: 9.46 g;                                                                                                                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                         |           | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-28 poniedziałek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z truskawek* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                     | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z truskawek* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                              | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                           |
|                         | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Salata 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 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   |           | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-29 wtorek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g    | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g                                                                   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                           |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>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> )<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 180 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                      | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                        | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 180 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml               |
| PN                |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>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> )<br>Sałata zielona 10 g |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2129.42 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 303.64 g; W tym cukry: 72.73 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 7.85 g;                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 1957.63 kcal; Białko ogółem: 82.55 g; Tłuszcz: 52.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 298.91 g; W tym cukry: 66.93 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 8.25 g;                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2094.28 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 276.05 g; W tym cukry: 51.10 g; Błonnik pok.: 43.27 g; Sól: 9.08 g;                                                                                                                      |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                  |           | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-30 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Nektarynka 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g                                                                  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Nektarynka 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                      |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>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> )<br>Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g ( <u>MLE, SO2.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                        | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                            | Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g ( <u>MLE, SO2.</u> )<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                   |
|                  | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                    |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2362.21 kcal; Białko ogółem: 85.96 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 361.59 g; W tym cukry: 78.68 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 7.71 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: 2348.99 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 76.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 342.58 g; W tym cukry: 42.76 g; Błonnik pok.: 46.50 g; Sól: 9.12 g;                                                                                                                                             |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                     |           | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-31 czwartek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g                                                                                                                    | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                         |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                        |
|                     | Obiad     | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                       | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                           | Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                     | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет z fasoli* 80 g ( <u>JAJ,</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет z fasoli* 80 g ( <u>JAJ,</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                    |
|                     | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Sałata 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 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW**

|                   |           | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-01 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 20 g<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                           |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab 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> )<br>Pulpet rybny (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                          | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL, JECZ,</u> )<br>Pulpet rybny (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                     | Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Pulpet rybny (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 180 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 100 g ( <u>GOR,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                      | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 100 g ( <u>GOR,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                             |
|                   | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Salata zielona 10 g                                                                  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2236.58 kcal; Białko ogółem: 83.16 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 349.21 g; W tym cukry: 90.86 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 6.19 g;                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2191.39 kcal; Białko ogółem: 81.93 g; Tłuszcz: 54.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 354.03 g; W tym cukry: 92.13 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 6.42 g;                                                                                              | Wartość energetyczna: 2138.80 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 297.69 g; W tym cukry: 45.96 g; Błonnik pok.: 42.79 g; Sól: 7.97 g;                                                                                                            |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-02 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> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 30 g                                                       | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                       |
|                   | Obiad     | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 180 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                          | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 180 g<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                            | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет drobiowy z kurnej półki 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                   | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>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 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                      |           | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-03 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Kalarepa 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Kalarepa 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )                                                                                                                                                                |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Bitka schabowa duszona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 180 g<br>Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                      | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bitka schabowa duszona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml      | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bitka schabowa duszona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 180 g<br>Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                               |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                      |
|                      |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salata zielona 10 g                             |
|                      |           | Wartość energetyczna: 1973.06 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 295.54 g; W tym cukry: 69.57 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 6.46 g;                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2045.80 kcal; Białko ogółem: 82.15 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 302.22 g; W tym cukry: 72.24 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 6.81 g;                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2131.93 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 72.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 285.77 g; W tym cukry: 42.01 g; Błonnik pok.: 40.29 g; Sól: 7.38 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,