

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                         |           | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-01 poniedziałek | Śniadanie | Platki pszenne 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>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Platki pszenne 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>Brokuł gotowany* 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>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>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )                                                                     |
|                         | Obiad     | Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Naleśniki z serem białym 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Mus z jabłek prażonych 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                             | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z jabłek prażonych 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                           | Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Klopsik drobiowy z udźca 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>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>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>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                                     |
|                         | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 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> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                     |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2555.41 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 76.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 380.08 g; W tym cukry: 129.58 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 8.60 g;                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2128.31 kcal; Białko ogółem: 76.79 g; Tłuszcz: 51.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 354.36 g; W tym cukry: 104.54 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 7.52 g;                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2451.17 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 87.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 336.45 g; W tym cukry: 42.84 g; Błonnik pok.: 55.58 g; Sól: 8.63 g;                                                                                                                                    |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   |           | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-02 wtorek | 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 z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<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 z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<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 z koperkiem 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>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )                                                                                                                      |
|                   | Obiad     | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                             | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                           | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 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>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 | 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>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>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>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2386.37 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 74.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 358.37 g; W tym cukry: 90.28 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 8.21 g;                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2248.55 kcal; Białko ogółem: 83.72 g; Tłuszcz: 57.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 359.53 g; W tym cukry: 90.23 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 6.99 g;                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2281.98 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 84.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 309.92 g; W tym cukry: 59.47 g; Błonnik pok.: 50.31 g; Sól: 11.38 g;                                                                                                                             |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                  |           | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-03 środa | 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>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<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>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<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     | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kotlet pożarski-drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                 | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                  | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 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 rybno- warzywny (morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</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>Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</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>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>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: 2247.57 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 325.09 g; W tym cukry: 62.99 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 7.61 g;                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2064.37 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz: 51.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 322.79 g; W tym cukry: 60.51 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 8.01 g;                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2118.90 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 297.68 g; W tym cukry: 41.38 g; Błonnik pok.: 44.21 g; Sól: 8.51 g;                                                                                                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                     |           | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                  | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-04 czwartek | 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. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<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. naturalny 80 g ( <u>MLE.</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>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 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>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> )                                                                 |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                             | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml              | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                 |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 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>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka 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>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka 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>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                  |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2493.40 kcal; Białko ogółem: 82.59 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 406.01 g; W tym cukry: 103.70 g; Błonnik pok.: 38.77 g; Sól: 7.76 g;                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2310.97 kcal; Białko ogółem: 83.37 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 335.90 g; W tym cukry: 66.72 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 6.84 g;                                                                                           | Wartość energetyczna: 2319.42 kcal; Białko ogółem: 90.08 g; Tłuszcz: 85.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 318.45 g; W tym cukry: 32.19 g; Błonnik pok.: 46.15 g; Sól: 10.57 g;                                                                                                                                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   |           | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-05 piątek | 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>Ogórek kiszony 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>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>Ogórek kiszony 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>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> )                                               |
|                   | Obiad     | Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryba smażona (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                             | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> )<br>Ziemniaki 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        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 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>Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 20 g<br>Jabłko 150 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>Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 20 g<br>Jabłko pieczone 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>Twaróg półtłusty 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>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Salata zielona 10 g                                                                                                |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2331.24 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; Tłuszcz: 74.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 339.76 g; W tym cukry: 86.73 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 7.71 g;                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2212.68 kcal; Białko ogółem: 79.50 g; Tłuszcz: 63.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 342.36 g; W tym cukry: 88.95 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 6.50 g;                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2160.44 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 77.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 293.23 g; W tym cukry: 44.16 g; Błonnik pok.: 42.91 g; Sól: 9.07 g;                                                                                                                        |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |           | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2025-09-06 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 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>Cukinia pieczona z olejem * 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>Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                            |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                         | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                   | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 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>Paszтет z soczewicy.* 80 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Rzodkiew biała plastry 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 dodana. 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 | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z soczewicy.* 80 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Rzodkiew biała plastry 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>Sałata zielona 10 g                              |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2154.79 kcal; Białko ogółem: 80.09 g; Tłuszcz: 69.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 319.17 g; W tym cukry: 58.83 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 6.74 g;                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1948.24 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 281.25 g; W tym cukry: 57.30 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 8.39 g;                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2265.07 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 81.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 310.11 g; W tym cukry: 39.01 g; Błonnik pok.: 48.26 g; Sól: 9.44 g;                                                                                                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                      |           | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-07 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>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Ogórek świeży 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<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>Hummus z ciecierzycy 50 g                                                                                                                                                 |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                              | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki 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 gotowane 1szt. 210 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 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>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Arbuz 150 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>Pasta z twarogu waniliowa 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>Ser żółty 40 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>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Salata zielona 10 g                                                      |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2412.26 kcal; Białko ogółem: 114.40 g; Tłuszcz: 91.84 g; Kw. tł. nasy.: 38.61 g; Węglowodany ogółem: 293.92 g; W tym cukry: 71.58 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 7.65 g;                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2324.90 kcal; Białko ogółem: 119.73 g; Tłuszcz: 74.93 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 302.79 g; W tym cukry: 77.06 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 7.53 g;                                                                               | Wartość energetyczna: 2621.77 kcal; Białko ogółem: 127.61 g; Tłuszcz: 106.63 g; Kw. tł. nasy.: 45.27 g; Węglowodany ogółem: 306.54 g; W tym cukry: 57.23 g; Błonnik pok.: 38.49 g; Sól: 8.51 g;                                                                                   |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                         |           | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-08 poniedziałek | 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>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Rzodkiew biała plastry 100 g<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>Pierś gotowana premium-dr, produkt 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<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>Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Rzodkiew biała plastry 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>Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )                                                                                                                                                   |
|                         | Obiad     | Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sos jogurtowo-porczejkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Sos jogurtowo-porczejkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                | Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z selera i marchwi 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>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Buraczki z jabłkiem b/c 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>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>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                            |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2105.44 kcal; Białko ogółem: 64.25 g; Tłuszcz: 57.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 347.58 g; W tym cukry: 84.68 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 6.27 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2004.62 kcal; Białko ogółem: 61.24 g; Tłuszcz: 48.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 343.88 g; W tym cukry: 80.62 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 6.06 g;                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2321.01 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 89.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 310.53 g; W tym cukry: 37.14 g; Błonnik pok.: 57.44 g; Sól: 8.89 g;                                                                                                                                                                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   |           | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-09 wtorek | Śniadanie | Makaron 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>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 | Makaron 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>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>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )                                                                                                                                                                                                  |
|                   | Obiad     | Grochowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                | Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                  | Grochowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 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>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>Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<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>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: 2565.19 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 85.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 376.70 g; W tym cukry: 66.36 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 8.35 g;                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2157.84 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 341.10 g; W tym cukry: 60.41 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 8.29 g;                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2549.48 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 97.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 347.75 g; W tym cukry: 44.71 g; Błonnik pok.: 53.88 g; Sól: 9.64 g;                                                                                                                                                      |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW**

|                  |           | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | W-wa- BAR z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-10 środa | Śniadanie | Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )<br>Pasztecik drobiowy z kurnej półki 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL<sub>1</sub></u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodatkiem wody 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ<sub>1</sub></u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 30 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodatkiem wody 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ<sub>1</sub></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<sub>1</sub></u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 30 g ( <u>SOJ<sub>1</sub>, MLE<sub>1</sub>, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL<sub>1</sub>, GOR<sub>1</sub></u> )                                                 |
|                  | Obiad     | Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos bazylkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Salata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                    | Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos bazylkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Dynia z wody 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                           | Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos bazylkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Salata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                             |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )<br>Brzoskwinia 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )<br>Brzoskwinia 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                       |
|                  | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Salata zielona 10 g                                                                                                                                                 |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2126.96 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 51.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 332.60 g; W tym cukry: 70.37 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 5.66 g;                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2089.48 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 44.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 339.19 g; W tym cukry: 77.54 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 7.20 g;                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1993.77 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 289.12 g; W tym cukry: 34.72 g; Błonnik pok.: 38.00 g; Sól: 8.22 g;                                                                                                                                                                 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                     |           | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-11 czwartek | 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>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>Ogórek świeży 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>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>Salata zielona 20 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 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>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>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                     | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                 | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                            | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                    |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jablko 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 z ciecierzycy konserwowej 80 g ( <u>JAJ,</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 dodana. 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                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет z ciecierzycy konserwowej 80 g ( <u>JAJ,</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 gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g<br>Salata zielona 10 g                                                                                                                                                                                      |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2439.43 kcal; Białko ogółem: 81.75 g; Tłuszcz: 81.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 355.32 g; W tym cukry: 71.40 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 7.28 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2134.86 kcal; Białko ogółem: 81.87 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 332.57 g; W tym cukry: 65.28 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 7.91 g;                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2381.02 kcal; Białko ogółem: 90.63 g; Tłuszcz: 89.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 320.13 g; W tym cukry: 52.44 g; Błonnik pok.: 50.25 g; Sól: 7.66 g;                                                                                                                                                                                         |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   |           | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                            | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-12 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>Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Śliwka 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>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> )<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>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Śliwka 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>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )                                 |
|                   | Obiad     | Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Pulpet rybny (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                               | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Pulpet rybny (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Pulpet rybny (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g<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>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>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>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2219.63 kcal; Białko ogółem: 79.04 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 330.99 g; W tym cukry: 72.59 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 7.98 g;                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2153.68 kcal; Białko ogółem: 80.30 g; Tłuszcz: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 350.03 g; W tym cukry: 81.94 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 6.52 g;                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2050.01 kcal; Białko ogółem: 83.54 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 298.22 g; W tym cukry: 47.50 g; Błonnik pok.: 40.91 g; Sól: 8.18 g;                                                                                                 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

|                   |           | W-wa- BAR Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-13 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>Papryka świeża 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>Brokuł gotowany* 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>Papryka świeża 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     | Selerowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</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 z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</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* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</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        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 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>Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 120 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> )<br>Salatka z pomidorów z cebulką i olejem 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>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                                                      | 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>Salatka z pomidorów z cebulką i olejem 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>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: 2283.21 kcal; Białko ogółem: 74.36 g; Tłuszcz: 84.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 317.87 g; W tym cukry: 67.49 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 9.23 g;                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1975.36 kcal; Białko ogółem: 69.22 g; Tłuszcz: 57.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 309.60 g; W tym cukry: 60.00 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 7.40 g;                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2211.02 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz: 79.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 304.73 g; W tym cukry: 39.36 g; Błonnik pok.: 45.87 g; Sól: 8.25 g;                                                                                                                                                                                        |

| Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-14 niedziela                                                                    | W-wa- BAR Podstawowa |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | W-wa- BAR Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                         | 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>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>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 |
|                                                                                         |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                         | 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 pieczeniowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                              | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Bitka schabowa duszona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<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 pieczeniowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                        |
|                                                                                         | PD                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Kolacja                                                                                 | PN                   | 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>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kwaszony małosolny 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>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Cukinia pieczona 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>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kwaszony małosolny 100 g ( <u>GOR.</u> )<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>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: 1957.28 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 56.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 285.27 g; W tym cukry: 57.04 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 8.68 g;                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2032.14 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 289.03 g; W tym cukry: 54.47 g; Błonnik pok.: 17.29 g; Sól: 9.67 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,