

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-08-18 poniedziałek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kotlet z jaj-pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Kotlet z jaj-pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Kotlet z jaj-pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2395.55 kcal; Białko ogółem: 90.24 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 347.46 g; W tym cukry: 69.89 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2269.44 kcal; Białko ogółem: 84.06 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 331.07 g; W tym cukry: 69.55 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2381.26 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 95.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.69 g; Węglowodany ogółem: 302.65 g; W tym cukry: 31.72 g; Błonnik pok.: 48.00 g; Sól: 9.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-08-19 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 100 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brzoskwinie w syropie 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 100 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE₁</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE₁</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE₁</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2312.83 kcal; Białko ogółem: 98.10 g; Tłuszcz: 72.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 328.30 g; W tym cukry: 58.99 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2229.21 kcal; Białko ogółem: 89.15 g; Tłuszcz: 56.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 346.13 g; W tym cukry: 80.76 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2213.09 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 78.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 293.14 g; W tym cukry: 40.73 g; Błonnik pok.: 45.80 g; Sól: 9.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-08-20 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN				Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2241.93 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 332.27 g; W tym cukry: 69.97 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2206.66 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 365.27 g; W tym cukry: 78.69 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2138.99 kcal; Białko ogółem: 97.76 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 310.46 g; W tym cukry: 47.97 g; Błonnik pok.: 40.86 g; Sól: 7.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-08-21 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2275.47 kcal; Białko ogółem: 75.25 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 359.08 g; W tym cukry: 71.09 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2216.91 kcal; Białko ogółem: 78.04 g; Tłuszcz: 58.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 354.95 g; W tym cukry: 66.17 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2310.01 kcal; Białko ogółem: 82.23 g; Tłuszcz: 88.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 314.34 g; W tym cukry: 34.03 g; Błonnik pok.: 51.35 g; Sól: 10.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-08-22 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Cukier 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2182.75 kcal; Białko ogółem: 85.78 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 326.85 g; W tym cukry: 82.05 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2091.26 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 321.51 g; W tym cukry: 75.96 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2113.92 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 68.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 302.39 g; W tym cukry: 60.74 g; Błonnik pok.: 43.33 g; Sól: 7.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

W-wa- BAR Podstawowa		W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-08-23 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy. 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy. 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g		
Wartość energetyczna: 2275.11 kcal; Białko ogółem: 82.63 g; Tłuszcz: 76.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 328.84 g; W tym cukry: 62.01 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 7.92 g;		Wartość energetyczna: 2125.48 kcal; Białko ogółem: 77.36 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 310.21 g; W tym cukry: 61.73 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2487.81 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 92.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 332.70 g; W tym cukry: 49.39 g; Błonnik pok.: 48.91 g; Sól: 8.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

W-wa- BAR Podstawowa		W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-08-24 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 130 g Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 130 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Wafle ryżowe 20 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN		Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g
Wartość energetyczna: 2070.06 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz: 65.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 285.54 g; W tym cukry: 72.49 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 7.40 g;		Wartość energetyczna: 1999.94 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 55.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 285.88 g; W tym cukry: 67.96 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2378.07 kcal; Białko ogółem: 121.86 g; Tłuszcz: 89.28 g; Kw. tł. nasy.: 38.98 g; Węglowodany ogółem: 293.37 g; W tym cukry: 45.70 g; Błonnik pok.: 41.92 g; Sól: 9.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-08-25 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2222.31 kcal; Białko ogółem: 80.90 g; Tłuszcz: 59.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 356.80 g; W tym cukry: 103.47 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2124.78 kcal; Białko ogółem: 78.29 g; Tłuszcz: 47.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 358.10 g; W tym cukry: 101.51 g; Błonnik pok.: 18.30 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2206.75 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 78.47 g; Kw. tł. nasy.: 37.19 g; Węglowodany ogółem: 306.27 g; W tym cukry: 39.78 g; Błonnik pok.: 47.95 g; Sól: 13.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-08-26 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2129.42 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 303.64 g; W tym cukry: 72.73 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 1957.63 kcal; Białko ogółem: 82.55 g; Tłuszcz: 52.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 298.91 g; W tym cukry: 66.93 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2094.28 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 276.05 g; W tym cukry: 51.10 g; Błonnik pok.: 43.27 g; Sól: 9.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-08-27 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2362.21 kcal; Białko ogółem: 85.96 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 361.59 g; W tym cukry: 78.68 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2229.94 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 349.31 g; W tym cukry: 70.23 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2348.99 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 76.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 342.58 g; W tym cukry: 42.76 g; Błonnik pok.: 46.50 g; Sól: 9.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

W-wa- BAR Podstawowa		W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-08-28 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli* 80 g (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli* 80 g (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2407.78 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz: 72.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 370.00 g; W tym cukry: 72.60 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2366.71 kcal; Białko ogółem: 96.23 g; Tłuszcz: 80.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.95 g; Węglowodany ogółem: 336.77 g; W tym cukry: 51.88 g; Błonnik pok.: 52.69 g; Sól: 7.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-08-29 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 100 g (<u>GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 100 g (<u>GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2193.14 kcal; Białko ogółem: 81.72 g; Tłuszcz: 61.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 338.17 g; W tym cukry: 81.48 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2191.39 kcal; Białko ogółem: 81.93 g; Tłuszcz: 54.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 354.03 g; W tym cukry: 92.13 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2095.36 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 73.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 286.65 g; W tym cukry: 36.58 g; Błonnik pok.: 41.17 g; Sól: 10.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-08-30 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2010.35 kcal; Białko ogółem: 65.89 g; Tłuszcz: 63.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 306.60 g; W tym cukry: 60.16 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 1921.14 kcal; Białko ogółem: 67.38 g; Tłuszcz: 46.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 320.54 g; W tym cukry: 67.07 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2212.67 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz: 82.23 g; Kw. tł. nasy.: 35.21 g; Węglowodany ogółem: 311.89 g; W tym cukry: 49.34 g; Błonnik pok.: 53.35 g; Sól: 10.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- BAR Podstawowa	W-wa- BAR Łatwostrawna	W-wa- BAR z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-08-31 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Kalarepa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Kalarepa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN				Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2026.76 kcal; Białko ogółem: 86.14 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 305.31 g; W tym cukry: 80.20 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2078.80 kcal; Białko ogółem: 83.35 g; Tłuszcz: 61.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 309.27 g; W tym cukry: 80.49 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2185.63 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 295.54 g; W tym cukry: 52.64 g; Błonnik pok.: 37.49 g; Sól: 7.37 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 JEĆCZ - 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,