

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 15 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 15 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW,</u>) Arbuz 150 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Naleśniki z serem białym 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD					Chleb mieszany pszenno-żytni 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>)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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, 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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, 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Rzodkiew biała 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2581.44 kcal; Białko ogółem: 108.44 g; Tłuszcz: 90.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 346.93 g; W tym cukry: 110.05 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2258.16 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 334.41 g; W tym cukry: 88.11 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2605.36 kcal; Białko ogółem: 118.85 g; Tłuszcz: 91.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 343.72 g; W tym cukry: 59.78 g; Błonnik pok.: 48.63 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 1592.04 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 194.80 g; W tym cukry: 33.12 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2551.13 kcal; Białko ogółem: 106.08 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 372.56 g; W tym cukry: 94.56 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 10.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa
2025-07-08 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Słupki z marchewki 50 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 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	Szczawiowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szczawiowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD					Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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. 50 g (<u>SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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. 50 g (<u>SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g Jabłko 150 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2395.37 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 79.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 327.62 g; W tym cukry: 71.59 g; Błonnik pok.: 36.71 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2344.77 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 71.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 329.92 g; W tym cukry: 67.45 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2516.75 kcal; Białko ogółem: 111.69 g; Tłuszcz: 89.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 334.39 g; W tym cukry: 63.55 g; Błonnik pok.: 48.47 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 1776.05 kcal; Białko ogółem: 86.23 g; Tłuszcz: 72.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 211.09 g; W tym cukry: 40.59 g; Błonnik pok.: 34.72 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2640.26 kcal; Białko ogółem: 117.00 g; Tłuszcz: 80.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 380.60 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 8.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa
2025-07-09 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g (MLE ,) Pomidor 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Twarożek 50 g (MLE ,)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE ,) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD					Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE ,)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)
PN		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Rzodkiew biała 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Rzodkiew biała 50 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2104.26 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 60.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 302.89 g; W tym cukry: 68.03 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2153.63 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 311.37 g; W tym cukry: 68.97 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2166.54 kcal; Białko ogółem: 116.90 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 287.65 g; W tym cukry: 34.18 g; Błonnik pok.: 42.36 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 1762.48 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 231.35 g; W tym cukry: 31.35 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2527.30 kcal; Białko ogółem: 119.96 g; Tłuszcz: 70.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 364.58 g; W tym cukry: 90.91 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 8.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa
2025-07-10 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 100 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Słupki z marchewki 50 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD					Biskvity 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mini serniczki z musem malinowym b/c + 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2683.46 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 95.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 356.50 g; W tym cukry: 89.75 g; Błonnik pok.: 38.50 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2713.05 kcal; Białko ogółem: 114.39 g; Tłuszcz: 90.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 370.47 g; W tym cukry: 94.17 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2552.20 kcal; Białko ogółem: 116.35 g; Tłuszcz: 98.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 315.73 g; W tym cukry: 57.82 g; Błonnik pok.: 44.59 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2156.69 kcal; Białko ogółem: 112.30 g; Tłuszcz: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 258.70 g; W tym cukry: 60.22 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2890.85 kcal; Białko ogółem: 123.37 g; Tłuszcz: 95.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 402.11 g; W tym cukry: 109.29 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 6.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa
2025-07-11 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g 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>) Pomidor 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 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>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 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 razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Mix салат 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Rzepa biała 50 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2075.96 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 277.32 g; W tym cukry: 70.00 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2046.79 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 280.22 g; W tym cukry: 67.85 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2108.55 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 79.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 260.09 g; W tym cukry: 31.76 g; Błonnik pok.: 40.20 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 1575.56 kcal; Białko ogółem: 78.04 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 191.12 g; W tym cukry: 42.81 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 4.47 g;	Wartość energetyczna: 2400.70 kcal; Białko ogółem: 111.62 g; Tłuszcz: 80.89 g; Kw. tł. nasy.: 35.63 g; Węglowodany ogółem: 316.36 g; W tym cukry: 68.82 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sól: 7.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa
2025-07-12 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Arbuz 150 g Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE,) Cukier 15 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Arbuz 150 g Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE,) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Arbuz 150 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Arbuz 150 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Arbuz 150 g Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE,) Cukier 15 g
	II ŚN			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Płatki pszenne 10 g (GLU PSZ,) Jabłko 150 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twarożek z ziołami 50 g (MLE,)
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki młode gotowane puree 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL,) Ziemniaki młode gotowane puree 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki młode gotowane puree 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paszтет z soczewicy * 100 g (JAJ,) Sałata wiosenna 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata wiosenna - diety 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paszтет z soczewicy * 100 g (JAJ,) Sałata wiosenna 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paszтет z soczewicy * 100 g (JAJ,) Sałata wiosenna 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata wiosenna - diety 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN		Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE,)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE,)
		Wartość energetyczna: 2534.97 kcal; Białko ogółem: 125.36 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 356.07 g; W tym cukry: 88.33 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2222.11 kcal; Białko ogółem: 116.09 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 306.35 g; W tym cukry: 90.28 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2411.80 kcal; Białko ogółem: 111.63 g; Tłuszcz: 73.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 342.95 g; W tym cukry: 66.84 g; Błonnik pok.: 39.88 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 1851.64 kcal; Białko ogółem: 87.19 g; Tłuszcz: 60.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 257.21 g; W tym cukry: 45.49 g; Błonnik pok.: 37.09 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2547.93 kcal; Białko ogółem: 135.05 g; Tłuszcz: 73.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 346.63 g; W tym cukry: 99.07 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 9.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa
2025-07-13 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Ogórek świeży 50 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,)	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,)	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,)	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD					Chleb mieszany pszenno-żytni 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> ,)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> ,) Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twarożek 100 g (<u>MLE</u> ,) Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE</u> ,) Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Wafle ryżowe 30 g Jabłko 150 g	Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,)	
		Wartość energetyczna: 2310.70 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz: 86.65 g; Kw. tł. nasy.: 39.03 g; Węglowodany ogółem: 286.34 g; W tym cukry: 48.03 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2273.96 kcal; Białko ogółem: 116.07 g; Tłuszcz: 75.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 293.61 g; W tym cukry: 50.14 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2306.35 kcal; Białko ogółem: 126.06 g; Tłuszcz: 83.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 281.12 g; W tym cukry: 47.06 g; Błonnik pok.: 37.78 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 1767.21 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 216.10 g; W tym cukry: 27.59 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2560.34 kcal; Białko ogółem: 131.40 g; Tłuszcz: 83.72 g; Kw. tł. nasy.: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 331.42 g; W tym cukry: 56.75 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 8.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa
2025-07-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 15 g
	II ŚN			Arbuz 150 g Płatki pszenne 10 g (GLU PSZ.) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sałatka owocowa (banan,brzoskwinia,jabłko, pomarańcza) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 60 ml (MLE.)	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sałatka owocowa (banan,brzoskwinia,jabłko, pomarańcza) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 60 ml (MLE.)	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sałatka owocowa (banan,brzoskwinia,jabłko, pomarańcza) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 60 ml (MLE.)
	PD					Chrupki kukurydżiane 20 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Roszponka 10 g Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Roszponka 10 g Pomidor 100 g
PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 50 g		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2628.00 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz: 77.32 g; Kw. tł. nasy.: 36.65 g; Węglowodany ogółem: 404.42 g; W tym cukry: 130.58 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2591.71 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 68.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 409.16 g; W tym cukry: 130.14 g; Błonnik pok.: 19.55 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2479.77 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 93.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 322.27 g; W tym cukry: 63.79 g; Błonnik pok.: 47.79 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 1847.69 kcal; Białko ogółem: 77.05 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 239.89 g; W tym cukry: 45.91 g; Błonnik pok.: 38.92 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2739.31 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 34.80 g; Węglowodany ogółem: 431.99 g; W tym cukry: 130.14 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 7.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa
2025-07-15 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</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. 50 g (<u>SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</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. 50 g (<u>SOJ, MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Słupki z marchewki 50 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 120 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 120 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 120 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD					Biskopity 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
PN		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g 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>) Rzodkiew biała rozdrobniona 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2549.35 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 85.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 356.66 g; W tym cukry: 58.17 g; Błonnik pok.: 41.68 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2176.30 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 331.38 g; W tym cukry: 55.75 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2590.39 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Tłuszcz: 96.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 343.33 g; W tym cukry: 30.94 g; Błonnik pok.: 51.25 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 1774.08 kcal; Białko ogółem: 76.64 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 241.68 g; W tym cukry: 28.56 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2498.58 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 382.26 g; W tym cukry: 64.54 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 9.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa
2025-07-16 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
	II ŚN			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW</u>) Jabłko 150 g		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD					Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w ostłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 2093.50 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 50.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 318.59 g; W tym cukry: 61.17 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2136.20 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 50.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 325.90 g; W tym cukry: 61.80 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2056.05 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 284.05 g; W tym cukry: 53.62 g; Błonnik pok.: 37.20 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 1567.37 kcal; Białko ogółem: 85.85 g; Tłuszcz: 42.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 223.14 g; W tym cukry: 32.32 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 4.76 g;	Wartość energetyczna: 2404.90 kcal; Białko ogółem: 116.99 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 361.96 g; W tym cukry: 62.05 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 8.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa
2025-07-17 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g (MLE,) Słupki z marchewki 50 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twarożek 50 g (MLE,)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Cukinia pieczona z olejem b/c 100 g (SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Łopatka wieprzowa pieczona 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD					Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,)
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasztet z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasztet z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasztet z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 50 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)	
		Wartość energetyczna: 2753.42 kcal; Białko ogółem: 104.11 g; Tłuszcz: 98.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 371.04 g; W tym cukry: 69.96 g; Błonnik pok.: 46.42 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2513.81 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 78.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 359.38 g; W tym cukry: 66.36 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2672.36 kcal; Białko ogółem: 115.72 g; Tłuszcz: 100.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 341.32 g; W tym cukry: 49.84 g; Błonnik pok.: 56.26 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2164.50 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 86.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 258.53 g; W tym cukry: 39.81 g; Błonnik pok.: 39.76 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2946.96 kcal; Białko ogółem: 120.80 g; Tłuszcz: 92.49 g; Kw. tł. nasy.: 39.01 g; Węglowodany ogółem: 417.84 g; W tym cukry: 68.29 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 10.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa
2025-07-18 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 100 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
	II ŚN			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW,</u>)		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD					Biskvity 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Rozszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 2 szt (<u>JAJ,</u>) Rozszonka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Rozszonka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Rozszonka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 2 szt (<u>JAJ,</u>) Rozszonka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Ogórek kiszony 50 g	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2363.94 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 76.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 317.97 g; W tym cukry: 91.40 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2292.24 kcal; Białko ogółem: 111.46 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 319.29 g; W tym cukry: 90.68 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2067.48 kcal; Białko ogółem: 103.59 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 274.13 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 1737.50 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 216.49 g; W tym cukry: 63.86 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 2455.04 kcal; Białko ogółem: 119.24 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 348.68 g; W tym cukry: 99.50 g; Błonnik pok.: 20.45 g; Sól: 5.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa
2025-07-19 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g Rzodkiewka 100 g Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 15 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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>) Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 15 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g Rzodkiewka 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 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. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rzodkiewka 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 15 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW,</u>) Jabłko 150 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD					Chleb mieszany pszenno-żytni 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>)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
PN		Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Sałata zielona 5 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2817.71 kcal; Białko ogółem: 126.92 g; Tłuszcz: 119.61 g; Kw. tł. nasy.: 50.66 g; Węglowodany ogółem: 326.46 g; W tym cukry: 62.57 g; Błonnik pok.: 37.69 g; Sól: 12.39 g;	Wartość energetyczna: 2669.26 kcal; Białko ogółem: 125.74 g; Tłuszcz: 100.11 g; Kw. tł. nasy.: 40.67 g; Węglowodany ogółem: 328.18 g; W tym cukry: 61.74 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 2569.99 kcal; Białko ogółem: 122.87 g; Tłuszcz: 115.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 281.60 g; W tym cukry: 41.65 g; Błonnik pok.: 41.87 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 1820.98 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 214.98 g; W tym cukry: 19.59 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2815.83 kcal; Białko ogółem: 133.98 g; Tłuszcz: 96.31 g; Kw. tł. nasy.: 40.94 g; Węglowodany ogółem: 365.80 g; W tym cukry: 68.65 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 11.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa
2025-07-20 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Pomidor 50 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD					Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Brzoskwinia 150 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Brzoskwinia 150 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Brzoskwinia 150 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Brzoskwinia 150 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzepa biała 50 g		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2156.05 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz: 61.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 306.05 g; W tym cukry: 85.27 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2208.65 kcal; Białko ogółem: 111.60 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 316.27 g; W tym cukry: 87.54 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2234.13 kcal; Białko ogółem: 126.73 g; Tłuszcz: 76.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 277.55 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 38.29 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 1596.00 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 49.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 208.67 g; W tym cukry: 49.73 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2531.37 kcal; Białko ogółem: 126.80 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 354.17 g; W tym cukry: 89.22 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 7.80 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,