

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- GRO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 6/ML Z ogr. łatwo przys. węglowodanów bezmleczna	W-wa- GRO 6/3 Z ogr. łatwo przys. węgli z ogr. tłuszczów
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 kiszony 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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>) 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 Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 15 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 15 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 50 g
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 jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Dyniowa z 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 jabłek () b/c 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>) Sznajdek gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 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>) Sznajdek gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>)			
Kolejka	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</u>) Salatka z pomidorów i koperku 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka z pomidorów i koperku 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka z pomidorów i koperku 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka z pomidorów i koperku 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka z pomidorów i koperku 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka z pomidorów i koperku 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka z pomidorów i koperku 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	PN		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	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 Łopatką z kurczaka gotowany 30 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzodkiew biała 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Łopatką z kurczaka gotowany 30 g Rzodkiew biała 50 g
	Wartość energetyczna: 2697.54 kcal; Białko ogółem: 114.46 g; Tłuszcz: 93.43 g; Kw. tł. nasy.: 37.29 g; Węglowodany ogółem: 381.98 g; W tym cukry: 92.63 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 12.58 g;	Wartość energetyczna: 2435.33 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 69.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 376.46 g; W tym cukry: 74.52 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2366.60 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 377.78 g; W tym cukry: 74.76 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2830.86 kcal; Białko ogółem: 114.89 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 451.17 g; W tym cukry: 87.34 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2707.61 kcal; Białko ogółem: 122.71 g; Tłuszcz: 99.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 375.69 g; W tym cukry: 36.63 g; Błonnik pok.: 51.03 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2463.97 kcal; Białko ogółem: 114.91 g; Tłuszcz: 83.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 364.52 g; W tym cukry: 22.92 g; Błonnik pok.: 54.30 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2591.06 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Tłuszcz: 82.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 364.40 g; W tym cukry: 36.24 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 11.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 6/ML Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna	W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. węgl i z ogr.tłuszczów
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 Salata 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, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 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>) Jabłko pieczone 150 g Salata 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 Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 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 z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Jabłko 150 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
II SNI			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Słupki z marchewki 50 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 50 g
Obiad	Ogórkowa 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 kapusty białej z olejem b/c 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		Ogórkowa 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 kapusty białej z olejem b/c 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>) 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 kapusty białej z olejem b/c 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				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
Kolejka	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>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL</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>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Pomidor 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>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem* 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 Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL</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	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g	
	Wartość energetyczna: 2339.01 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 76.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 335.39 g; W tym cukry: 69.60 g; Błonnik pok.: 36.93 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2336.39 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 337.42 g; W tym cukry: 68.25 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2329.99 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Tłuszcz: 70.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 337.36 g; W tym cukry: 68.19 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2687.67 kcal; Białko ogółem: 123.04 g; Tłuszcz: 84.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 376.19 g; W tym cukry: 75.25 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2455.50 kcal; Białko ogółem: 111.00 g; Tłuszcz: 85.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 347.10 g; W tym cukry: 61.39 g; Błonnik pok.: 48.69 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2349.58 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 345.51 g; W tym cukry: 39.81 g; Błonnik pok.: 49.57 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2472.16 kcal; Białko ogółem: 111.30 g; Tłuszcz: 74.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 359.38 g; W tym cukry: 62.57 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 6.95 g;

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 6/ML Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna	W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. węgli z ogr.tłuszczów
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana 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>) Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>) Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) 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-pszenno-żytni 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 Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 Szynka Piastowska- wp, wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ, GOR</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II SNI			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g
Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) 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* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) 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* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) 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 (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) 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* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sznajki gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>)			
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	PN		Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Rzodkiew biała 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzodkiew biała 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2070.38 kcal; Białko ogółem: 84.74 g; Tłuszcz: 56.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 331.68 g; W tym cukry: 67.12 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2127.75 kcal; Białko ogółem: 86.41 g; Tłuszcz: 56.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 335.29 g; W tym cukry: 70.20 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2130.28 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 335.60 g; W tym cukry: 72.49 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2580.43 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz: 73.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 394.19 g; W tym cukry: 94.93 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2148.97 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 67.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 328.60 g; W tym cukry: 34.54 g; Błonnik pok.: 43.72 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2068.66 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.84 g; Węglowodany ogółem: 333.64 g; W tym cukry: 27.52 g; Błonnik pok.: 46.21 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2312.50 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 334.03 g; W tym cukry: 30.51 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 9.27 g;

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- GRO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 6/ML Z ogr. łatwo przys. węglowodanów bezmleczna	W-wa- GRO 6/3 Z ogr. łatwo przys. węgl. i z ogr. tłuszczów
Śniadanie	Platki 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 makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g	Platki 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, 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 makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g	Platki 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, 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 makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Dymna z wody 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II SNI			Jogurt naturalny 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</u>) Słupki z marchewki 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schnab gotowany 30 g Słupki z marchewki 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 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.</u>) Pomidor 50 g
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 JECZ.</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	Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Brokuł gotowany* 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 JECZ.</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	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</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	Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 30 g			
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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, 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, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, 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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, 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, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, 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, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, 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>)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Mini serniczki z musem malinowym b/c + 150 g (<u>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 Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ogórek kiszony 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2654.47 kcal; Białko ogółem: 109.96 g; Tłuszcz: 93.88 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 368.21 g; W tym cukry: 89.91 g; Błonnik pok.: 38.24 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2565.25 kcal; Białko ogółem: 114.40 g; Tłuszcz: 77.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 368.18 g; W tym cukry: 90.38 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2558.85 kcal; Białko ogółem: 114.47 g; Tłuszcz: 76.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 368.12 g; W tym cukry: 90.32 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2900.69 kcal; Białko ogółem: 127.76 g; Tłuszcz: 85.40 g; Kw. tł. nasy.: 36.09 g; Węglowodany ogółem: 428.03 g; W tym cukry: 92.83 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2417.36 kcal; Białko ogółem: 115.27 g; Tłuszcz: 84.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 332.54 g; W tym cukry: 59.18 g; Błonnik pok.: 44.65 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2379.76 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 85.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 351.04 g; W tym cukry: 38.29 g; Błonnik pok.: 49.13 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2432.54 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 76.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 354.44 g; W tym cukry: 39.43 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 11.59 g;

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydż. soku żołądkowego	W-wa- GRO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 6/ML Z ogr. łatwo przys. węglowodanów bezmleczna	W-wa- GRO 6/3 Z ogr. łatwo przys. węgl. i z ogr. tłuszczów
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, MLE</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, MLE</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, MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</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>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z brokuła * 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, MLE</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	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus z ciecierzycy 30 g Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g
2026-03-20 piątek Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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 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>) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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 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, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 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 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, MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 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, MLE</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 mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 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, MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek kiszony 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g 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, MLE, SEL.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30g (<u>SOJ.</u>) Rzepa biała 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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>) Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2100.36 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 296.70 g; W tym cukry: 67.04 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2079.19 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 294.72 g; W tym cukry: 67.04 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 1977.59 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 55.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 294.75 g; W tym cukry: 66.86 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2453.74 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 77.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 349.63 g; W tym cukry: 80.52 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2201.79 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 84.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 298.36 g; W tym cukry: 28.67 g; Błonnik pok.: 42.49 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2135.47 kcal; Białko ogółem: 96.21 g; Tłuszcz: 76.40 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 309.87 g; W tym cukry: 25.94 g; Błonnik pok.: 44.36 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2102.44 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.36 g; Węglowodany ogółem: 291.26 g; W tym cukry: 26.15 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 9.98 g;

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 6/ML Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna	W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. węgli z ogr.tłuszczów
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 15 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Masło lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 15 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Masło lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bulka 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 luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Masło 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 Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Mandarynka 150 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</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 Schab gotowany 50 g Mandarynka 150 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II SN			Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ</u>) Jabłko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Ogórek kiszony 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g
Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Salatka 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 (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem *(bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy *(bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem *(bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy *(bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml 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>) Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Salata 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 Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 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 Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2507.93 kcal; Białko ogółem: 124.44 g; Tłuszcz: 72.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 366.37 g; W tym cukry: 79.75 g; Błonnik pok.: 36.68 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2162.76 kcal; Białko ogółem: 115.09 g; Tłuszcz: 57.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 313.92 g; W tym cukry: 78.69 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 1995.48 kcal; Białko ogółem: 108.48 g; Tłuszcz: 49.81 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 295.74 g; W tym cukry: 64.90 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2327.70 kcal; Białko ogółem: 127.37 g; Tłuszcz: 60.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 336.83 g; W tym cukry: 73.75 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2336.13 kcal; Białko ogółem: 111.85 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.02 g; Węglowodany ogółem: 353.36 g; W tym cukry: 55.29 g; Błonnik pok.: 44.65 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2372.35 kcal; Białko ogółem: 123.30 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 364.76 g; W tym cukry: 35.01 g; Błonnik pok.: 47.71 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2091.75 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 307.59 g; W tym cukry: 41.91 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 10.34 g;

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego	W-wa- GRO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 6/ML Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów bezmleczna	W-wa- GRO 6/3 Z ogr. łatwo przysw. węgl. i z ogr. tłuszczów
Śniadanie	Kasza jaglana 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Rozszponka 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, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 150 g Płatki owsiane 10 g (GLU OW)	
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 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 (GLU PSZ, MLE)	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 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 (GLU PSZ, MLE)	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ, SEL)	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ)			
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) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g Mix салат 10 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, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE) Pomidor 100 g Mix салат 10 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, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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 Twarożek 100 g (MLE) Papryka świeża 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twarożek 100 g (MLE) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g Jabłko 150 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ) Wafle ryżowe 30 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2164.17 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 72.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.56 g; Węglowodany ogółem: 306.75 g; W tym cukry: 52.72 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2127.44 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; Tłuszcz: 60.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 306.91 g; W tym cukry: 54.83 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2124.61 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 59.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 315.94 g; W tym cukry: 58.27 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2427.39 kcal; Białko ogółem: 116.24 g; Tłuszcz: 68.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 355.27 g; W tym cukry: 65.54 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2155.32 kcal; Białko ogółem: 114.20 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 307.43 g; W tym cukry: 45.18 g; Błonnik pok.: 38.28 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2134.40 kcal; Białko ogółem: 101.95 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 333.64 g; W tym cukry: 49.32 g; Błonnik pok.: 41.89 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2101.45 kcal; Białko ogółem: 104.68 g; Tłuszcz: 62.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 302.54 g; W tym cukry: 45.01 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 8.41 g;

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 6/ML Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna	W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. węgl i z ogr.tłuszczów
Śniadanie	Platki 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) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 15 g	Platki 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) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 15 g	Platki 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) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Dymna z wody 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 15 g	Platki 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) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Dymna z wody 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) 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 luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiew biała plasty 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) 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 Piastowska- wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Rzodkiew biała plasty 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)
	II ŚN			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)	Jabłko 150 g Platki pszenne 10 g (GLU PSZ) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Platki pszenne 10 g (GLU PSZ) Jabłko pieczone 150 g
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ) Sos jogurtowo-porczejkowy* 60 g (MLE) Salatka owocowa (banan, brzoskwinia, jabłko, pomarańcza) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ) Salatka owocowa (banan, brzoskwinia, jabłko, pomarańcza) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos jogurtowo-porczejkowy* 60 g (MLE)	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ) Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos jogurtowo-porczejkowy* 60 g (MLE)	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Surowka 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	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Surowka 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	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Chrupki kukurydziane 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) Rozsponka 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) Rozsponka 10 g Pomidor 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) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Rozsponka 10 g Pomidor 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) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Rozsponka 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Rozsponka 10 g Pomidor 100 g	
	PN	Sok owocowo-warzynny 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 Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2606.55 kcal; Białko ogółem: 90.83 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 409.98 g; W tym cukry: 122.59 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2593.58 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; Tłuszcz: 69.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 413.70 g; W tym cukry: 125.00 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2481.04 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 413.22 g; W tym cukry: 101.14 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2621.61 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 430.64 g; W tym cukry: 99.59 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2437.15 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Tłuszcz: 93.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 332.53 g; W tym cukry: 52.31 g; Błonnik pok.: 49.27 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2334.98 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 87.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 335.23 g; W tym cukry: 26.12 g; Błonnik pok.: 52.73 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 2481.14 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 366.80 g; W tym cukry: 51.72 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 10.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- GRO 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 6/ML Z ogr.latwo przys.węglowodanów bezmleczna	W-wa- GRO 6/3 Z ogr.latwo przys. węgl i z ogr.tłuszczów	
2026-03-24 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) 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) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Salata lodowa 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, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Łopatką zbożnicza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ślipek z marchewki 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Łopatką zbożnicza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Pomidor 50 g	
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Jogurt truskawkowy 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) Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	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, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	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, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	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, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pastą z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 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 Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL) Papryka świeża 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 10 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 Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL) Papryka świeża 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g	
	Wartość energetyczna: 2514.83 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Tłuszcz: 71.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 397.33 g; W tym cukry: 59.75 g; Błonnik pok.: 45.83 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2346.76 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 59.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 371.23 g; W tym cukry: 56.21 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2338.36 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.47 g; Węglowodany ogółem: 371.18 g; W tym cukry: 56.03 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2624.25 kcal; Białko ogółem: 118.01 g; Tłuszcz: 75.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 395.49 g; W tym cukry: 81.57 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2620.45 kcal; Białko ogółem: 122.25 g; Tłuszcz: 83.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 392.05 g; W tym cukry: 34.01 g; Błonnik pok.: 54.05 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2449.98 kcal; Białko ogółem: 115.07 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 384.99 g; W tym cukry: 31.12 g; Błonnik pok.: 51.51 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2464.48 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 373.73 g; W tym cukry: 30.93 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 10.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 6/ML Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna	W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. węgli z ogr.tłuszczów
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Burażki gotowane 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml 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, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II SN			Jabłko pieczone 150 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 10 g (GLU OW) Jabłko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 50 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 10 g (GLU OW) Jabłko pieczone 150 g
2026-03-25 środa	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kaliafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kaliafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kaliafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kaliafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kaliafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g			
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) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Banan 150 g Mix salat 10 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, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Banan 150 g Mix salat 10 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, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Banan 150 g Mix salat 10 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, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko 150 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Jabłko 150 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN		Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa żełbowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa żełbowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2224.48 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 355.46 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2230.96 kcal; Białko ogółem: 107.32 g; Tłuszcz: 47.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 357.23 g; W tym cukry: 74.97 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2222.56 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz: 47.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 357.18 g; W tym cukry: 74.79 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2534.93 kcal; Białko ogółem: 120.09 g; Tłuszcz: 53.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 410.42 g; W tym cukry: 94.40 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2115.93 kcal; Białko ogółem: 114.57 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 311.84 g; W tym cukry: 52.71 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2115.51 kcal; Białko ogółem: 116.69 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 334.46 g; W tym cukry: 36.61 g; Błonnik pok.: 43.96 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2149.05 kcal; Białko ogółem: 113.13 g; Tłuszcz: 51.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.31 g; Węglowodany ogółem: 325.99 g; W tym cukry: 55.98 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 7.30 g;

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- GRO 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 6/ML Z ogr.latwo.przys.węglowodanów bezmleczna	W-wa- GRO 6/3 Z ogr.latwo przys. węgl i z ogr.tłuszczów
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g	Kasza kukurydziana 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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 500 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II SNI			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<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 Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 50 g	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>) Słupki z marchewki 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Łopatka zbiojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>)			
Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml 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>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Pasta z tofu i marchewki 100 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i marchewki 100 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z tofu i marchewki 100 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i marchewki 100 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml 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, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z tofu i marchewki 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z tofu i marchewki 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 50 g	
	Wartość energetyczna: 2556.67 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 86.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 377.46 g; W tym cukry: 86.51 g; Błonnik pok.: 40.22 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2597.72 kcal; Białko ogółem: 97.50 g; Tłuszcz: 82.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 380.83 g; W tym cukry: 86.18 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2589.32 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 380.78 g; W tym cukry: 86.00 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 3118.97 kcal; Białko ogółem: 121.64 g; Tłuszcz: 100.22 g; Kw. tł. nasy.: 38.50 g; Węglowodany ogółem: 451.98 g; W tym cukry: 85.61 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2448.34 kcal; Białko ogółem: 112.41 g; Tłuszcz: 87.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 347.90 g; W tym cukry: 50.05 g; Błonnik pok.: 49.61 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2263.33 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 78.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.24 g; Węglowodany ogółem: 342.75 g; W tym cukry: 33.02 g; Błonnik pok.: 50.87 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 3829.17 kcal; Białko ogółem: 149.29 g; Tłuszcz: 90.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 636.99 g; W tym cukry: 64.06 g; Błonnik pok.: 37.09 g; Sól: 13.33 g;

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 6/ML Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna	W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. węgl i z ogr.tłuszczów
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>) Pomarańcza 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, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 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, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 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, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Kefir 2.0% tł 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 Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g	
Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c () 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 * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g 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 * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 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>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c () 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 * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</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 jaj z natką pietruszki - dieta 100g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Rozszponka 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, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100g (<u>JAJ, MLE</u>) Rozszponka 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, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g Rozszponka 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, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g Rozszponka 10 g Cukinia pieczona z olejem * 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, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100g (<u>JAJ, MLE</u>) Rozszponka 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, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Rozszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g Rozszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Mus- przeciw owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150 g Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Rzodkiew biała 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2346.13 kcal; Białko ogółem: 109.01 g; Tłuszcz: 76.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 329.42 g; W tym cukry: 78.41 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2256.91 kcal; Białko ogółem: 112.00 g; Tłuszcz: 61.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 326.44 g; W tym cukry: 80.13 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2198.11 kcal; Białko ogółem: 107.74 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kw. tł. nasy.: 15.98 g; Węglowodany ogółem: 329.54 g; W tym cukry: 82.61 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2278.12 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 355.21 g; W tym cukry: 84.95 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2059.69 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 291.92 g; W tym cukry: 44.34 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 1966.47 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 284.86 g; W tym cukry: 25.70 g; Błonnik pok.: 39.44 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2187.85 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; Węglowodany ogółem: 321.95 g; W tym cukry: 44.47 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 9.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr.subst.pobudz.wydz.soku żołądkowego	W-wa- GRO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 6/ML Z ogr.łatwo przys.węglowodanów bezmleczna	W-wa- GRO 6/3 Z ogr.łatwo przys. wegl i z ogr.tłuszczów
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 (<u>może zawierać: GOR</u>) Rzodkiew biała 100 g Salata 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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kielbaska długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Salata 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>) Bulka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Brokuł gotowany 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Brokuł gotowany 100 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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g (<u>może zawierać: GOR</u>) Rzodkiew biała 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</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 Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Brokuł gotowany 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Brokuł gotowany 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II SNI			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW</u>) Jabłko 150 g	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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g
Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR</u>) Salatka 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 b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Salatka 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 b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Buraczki gotowane 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 b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Buraczki gotowane 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 b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salatka 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 b/k b/s 100 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salatka 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 b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ</u>)			
Kolejka	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>) Salatka z pomidorów z cebulką i olejem 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Dymna z wody 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 Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów z cebulką i olejem 150 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka z pomidorów z cebulką i olejem 150 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>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Mix салат 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 Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ</u>) Salata 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 Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2642.42 kcal; Białko ogółem: 115.17 g; Tłuszcz: 105.39 g; Kw. tł. nasy.: 46.36 g; Węglowodany ogółem: 342.59 g; W tym cukry: 62.56 g; Błonnik pok.: 37.69 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 2493.45 kcal; Białko ogółem: 110.08 g; Tłuszcz: 86.20 g; Kw. tł. nasy.: 35.95 g; Węglowodany ogółem: 339.55 g; W tym cukry: 62.31 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2193.84 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 326.61 g; W tym cukry: 54.22 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2537.38 kcal; Białko ogółem: 117.52 g; Tłuszcz: 74.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 366.54 g; W tym cukry: 62.61 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2394.70 kcal; Białko ogółem: 111.12 g; Tłuszcz: 101.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 300.97 g; W tym cukry: 41.65 g; Błonnik pok.: 41.87 g; Sól: 11.79 g;	Wartość energetyczna: 2158.08 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 315.98 g; W tym cukry: 23.95 g; Błonnik pok.: 45.65 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 2139.01 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 316.38 g; W tym cukry: 27.51 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 10.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 1 Podstawowa	W-wa- GRO 2 Łatwostrawna	W-wa- GRO 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- GRO 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- GRO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- GRO 6/ML Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów bezmleczna	W-wa- GRO 6/3 Z ogr. łatwo przysw. węgl. i z ogr. tłuszczów	
2026-03-29 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>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt. Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Buraczki gotowane 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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 Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</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 Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce miejadłnej 50 g Papryka świeża 100 g Salata 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Buraczki gotowane 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g		
2026-03-29 niedziela	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 z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 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 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 z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki 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 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>)				
2026-03-29 niedziela	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>) Jabłko 150 g Salata 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>) Jabłko pieczone 150 g Salata 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>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Salata 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 Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Salata 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Salata 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 Szyunka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Rzepa biała 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzepa biała 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szyunka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g	
		Wartość energetyczna: 2232.75 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 339.64 g; W tym cukry: 95.76 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2226.36 kcal; Białko ogółem: 109.59 g; Tłuszcz: 58.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 331.48 g; W tym cukry: 89.46 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2234.46 kcal; Białko ogółem: 111.25 g; Tłuszcz: 58.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 331.40 g; W tym cukry: 90.09 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2541.31 kcal; Białko ogółem: 127.27 g; Tłuszcz: 67.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 374.23 g; W tym cukry: 95.39 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2304.87 kcal; Białko ogółem: 122.75 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 321.62 g; W tym cukry: 51.89 g; Błonnik pok.: 43.45 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2117.63 kcal; Białko ogółem: 114.26 g; Tłuszcz: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 316.86 g; W tym cukry: 31.47 g; Błonnik pok.: 45.31 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2286.44 kcal; Białko ogółem: 117.66 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 325.47 g; W tym cukry: 41.29 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 10.27 g;

	W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa	W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa	W-wa- GRO Ubogosodowa	W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona	W-wa- GRO ML Bezmleczna	
2026-03-16 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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 kiszony 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Platki 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 JECZ</u>) Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</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 luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Platki 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z wędliny drobiowej 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Brokol gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 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 Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
		II SN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g				
2026-03-16 poniedziałek	Obiad	Dyniowa z ziemniakami*(t) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Klopsik drobiowy z udzca 100g (<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>) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami*(t) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki 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>) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami*(t) 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 jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*(t) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 50 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez soli) *(t) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami*(t) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100g (<u>GLU PSZ</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*(t) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Klopsik drobiowy z udzca 100g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) 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>) Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona woslonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>)				
2026-03-16 poniedziałek	Kolejka	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka z pomidorów i koperku 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	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</u>) Salatka z pomidorów i koperku 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka z pomidorów i koperku 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ</u>) Salatka z pomidorów i koperku 150 g Salata 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>) Schab gotowany (bez soli) 50 g Salatka z pomidorów i koperku 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z wędliny wieprzowej 50 g (<u>SOJ</u>) Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka z pomidorów i koperku 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 50 g		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2420.96 kcal; Białko ogółem: 109.92 g; Tłuszcz: 80.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 356.68 g; W tym cukry: 50.79 g; Błonnik pok.: 47.43 g; Sól: 12.16 g;	Wartość energetyczna: 1759.51 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz: 61.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 236.89 g; W tym cukry: 38.16 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2835.18 kcal; Białko ogółem: 114.65 g; Tłuszcz: 81.16 g; Kw. tł. nasy.: 38.59 g; Węglowodany ogółem: 438.08 g; W tym cukry: 75.04 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 11.97 g;	Wartość energetyczna: 1882.23 kcal; Białko ogółem: 61.89 g; Tłuszcz: 45.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 325.31 g; W tym cukry: 42.03 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2500.65 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 387.68 g; W tym cukry: 85.00 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2292.63 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 70.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 320.82 g; W tym cukry: 64.62 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2197.68 kcal; Białko ogółem: 87.96 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 328.73 g; W tym cukry: 39.42 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 8.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa	W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa	W-wa- GRO Ubogosodowa	W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona	W-wa- GRO ML Bezmleczna	
2026-03-17 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Salata 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 Salata 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, 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>) Jabłko pieczone 150 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 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 z indyka-produkt blokowy drobniowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Jabłko 150 g Salata 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 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy drobniowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jabłko pieczone 150 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
		II SNI		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobniowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g				
2026-03-17 wtorek	Obiad	Ogórkowa 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 kapusty białej z olejem b/c 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>) Ryż na sypko 180 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 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	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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	Brokułowa z ziemniakami (bez soli) * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Bitka z szynki wieprzowej duszona (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane (bez soli) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane 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>) 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 JECZ.</u>)				
2026-03-17 wtorek	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL.</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>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL.</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>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 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 Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 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 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta wędliny wieprzowej 50 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata lodowa 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (<u>SEL.</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>)				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2208.59 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 81.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 302.48 g; W tym cukry: 51.45 g; Błonnik pok.: 41.40 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 1873.18 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 73.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 247.27 g; W tym cukry: 37.45 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 2627.00 kcal; Białko ogółem: 117.15 g; Tłuszcz: 78.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 389.44 g; W tym cukry: 77.10 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2165.43 kcal; Białko ogółem: 62.83 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 369.17 g; W tym cukry: 51.30 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2346.05 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 69.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 334.98 g; W tym cukry: 67.10 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 4.15 g;	Wartość energetyczna: 2270.62 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 75.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 312.43 g; W tym cukry: 68.43 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2245.28 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 348.59 g; W tym cukry: 52.40 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 8.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa	W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa	W-wa- GRO Ubogosodowa	W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona	W-wa- GRO ML Bezmleczna	
2026-03-18 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: 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) Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: 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, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: 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) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z wędliny wieprzowej 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
		II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE)				
2026-03-18 środa	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 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* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki 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* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki 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 (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pierogi z truskawkami* 300 g (GLU PSZ) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 100 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) 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)				
2026-03-18 środa	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 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) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 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) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z wędliny drobiowej 50 g Brokol gotowany* 100 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) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka szkolna- wp, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Rzodkiew biała 50 g		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasta z wędliny drobiowej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2024.78 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 317.60 g; W tym cukry: 53.96 g; Błonnik pok.: 38.19 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 1734.65 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 265.21 g; W tym cukry: 30.27 g; Błonnik pok.: 37.25 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2501.42 kcal; Białko ogółem: 105.03 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 389.25 g; W tym cukry: 92.14 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2215.51 kcal; Białko ogółem: 56.66 g; Tłuszcz: 44.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 401.67 g; W tym cukry: 86.00 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 4.23 g;	Wartość energetyczna: 2100.68 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 330.82 g; W tym cukry: 66.50 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 2369.85 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 77.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 318.96 g; W tym cukry: 56.54 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 1901.32 kcal; Białko ogółem: 74.84 g; Tłuszcz: 45.20 g; Kw. tł. nasy.: 10.40 g; Węglowodany ogółem: 318.96 g; W tym cukry: 51.96 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 7.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	W-wa- GRO 8 Ubogonejczyzna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa	W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa	W-wa- GRO Ubogosodowa	W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona	W-wa- GRO ML Bezmleczna
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g 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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</u>) Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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 Extra- wędzonka wierzchowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ</u>) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml 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 JECZ.</u>) Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dymia z wody 100 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
	II SN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
Obiad	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 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>) Ziemniaki 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 JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wp i warzywami (bez soli)* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree * 180 g (<u>MLE</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)				
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Psta z wędliny wieprzowej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN		Mini serciczki z musem malinowym b/c + 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>)	Mini serciczki z musem malinowym b/c + 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z wędliny wieprzowej 30 g (<u>SOJ</u>) Marchew gotowana z olejem* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g
	Wartość energetyczna: 2449.79 kcal; Białko ogółem: 130.78 g; Tłuszcz: 77.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 337.93 g; W tym cukry: 73.57 g; Błonnik pok.: 39.07 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2054.26 kcal; Białko ogółem: 111.43 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 277.62 g; W tym cukry: 60.77 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2743.05 kcal; Białko ogółem: 123.38 g; Tłuszcz: 82.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 399.67 g; W tym cukry: 105.50 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2243.74 kcal; Białko ogółem: 62.58 g; Tłuszcz: 48.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 405.29 g; W tym cukry: 61.32 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 11.54 g;	Wartość energetyczna: 2676.22 kcal; Białko ogółem: 114.55 g; Tłuszcz: 76.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 390.21 g; W tym cukry: 88.61 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2618.86 kcal; Białko ogółem: 114.55 g; Tłuszcz: 93.03 g; Kw. tł. nasy.: 37.31 g; Węglowodany ogółem: 345.71 g; W tym cukry: 60.49 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2384.03 kcal; Białko ogółem: 89.64 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.55 g; Węglowodany ogółem: 367.34 g; W tym cukry: 63.13 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 8.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa	W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa	W-wa- GRO Ubogosodowa	W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona	W-wa- GRO ML Bezmleczna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Łopatką z białka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</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	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</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>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	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	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z wędliny drobiowej 50 g Pasta z brokuła * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEZC</u>) Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 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 Cukier 15 g
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ</u>)				
2026-03-20 piątek Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 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 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 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>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pierogi z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) (bez soli) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (<u>SEL</u>) Kalafor gotowany (bez soli)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) mielona 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>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kalafor 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Mix салат 10 g Ogórek kiszony 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Mix салат 10 g Ogórek kiszony 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g 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		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</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>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z wędliny wieprzowej 30 g (<u>SOJ</u>) Buraczki gotowane 50 g
	Wartość energetyczna: 1962.52 kcal; Białko ogółem: 88.66 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 281.55 g; W tym cukry: 53.29 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 1599.96 kcal; Białko ogółem: 111.82 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 211.06 g; W tym cukry: 39.86 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2450.91 kcal; Białko ogółem: 111.82 g; Tłuszcz: 82.70 g; Kw. tł. nasy.: 36.39 g; Węglowodany ogółem: 331.91 g; W tym cukry: 68.01 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2338.22 kcal; Białko ogółem: 67.26 g; Tłuszcz: 54.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 403.24 g; W tym cukry: 72.43 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2146.81 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 294.66 g; W tym cukry: 67.15 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 4.50 g;	Wartość energetyczna: 2445.57 kcal; Białko ogółem: 113.59 g; Tłuszcz: 85.75 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 322.67 g; W tym cukry: 76.31 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 1909.23 kcal; Białko ogółem: 82.85 g; Tłuszcz: 55.46 g; Kw. tł. nasy.: 12.71 g; Węglowodany ogółem: 286.96 g; W tym cukry: 51.87 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 6.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	W-wa- GRO 8 Ubogonejczyzna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa	W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa	W-wa- GRO Ubogosodowa	W-wa- GRO Rozdrobiona/ Mielona	W-wa- GRO ML Bezmleczna	
2026-03-21 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Mandarynka 150 g Salata 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 luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Mandarynka 150 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ</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 luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</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 luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ</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>) Schnab gotowany (bez soli) 50 g Jabłko pieczone 150 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z wędliny drobiowej 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schnab gotowany 50 g Jabłko pieczone 150 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
		II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE</u>)				
2026-03-21 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU, PSZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Salatka 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 (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU, PSZ</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 100 g Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 100 g Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU, PSZ</u>) Salatka 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 (<u>MLE</u>)				
2026-03-21 sobota	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paszтет z soczewicy * 100 g (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała 100 g Salata 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>) Paszтет z soczewicy * 100 g (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała 100 g Salata 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>) Schnab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Salata 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>) Schnab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Salata 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>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z wędliny wieprzowej 50 g (<u>SOJ</u>) Buraczki gotowane 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
		PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Salata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Salata zielona 5 g	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) pasta z wędliny drobiowej 30 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Kataifior gotowany* 50 g
		Wartość energetyczna: 1869.13 kcal; Białko ogółem: 86.23 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 281.67 g; W tym cukry: 36.07 g; Błonnik pok.: 42.28 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2488.58 kcal; Białko ogółem: 134.05 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 354.94 g; W tym cukry: 87.48 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 1957.38 kcal; Białko ogółem: 44.30 g; Tłuszcz: 38.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 377.62 g; W tym cukry: 61.67 g; Błonnik pok.: 15.76 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2049.13 kcal; Białko ogółem: 122.93 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 297.63 g; W tym cukry: 64.59 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 4.31 g;	Wartość energetyczna: 2286.92 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 67.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 333.11 g; W tym cukry: 63.32 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2014.07 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 47.77 g; Kw. tł. nasy.: 11.68 g; Węglowodany ogółem: 318.95 g; W tym cukry: 48.65 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 7.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa	W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa	W-wa- GRO Ubogosodowa	W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona	W-wa- GRO ML Bezmleczna
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) 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 (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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana 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) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z wędliny drobiowej 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) 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 Cukier 15 g
	II SN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)				
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 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 (GLU PSZ, MLE)	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 300 g (JAJ.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s (bez soli) 100 g Sos koperkowy *(bez soli) 80 ml (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Mięso drobiowe mielone w sosie wli 100 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) 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) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)				
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE) Papryka świeża 100 g Mix салат 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) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE) Papryka świeża 100 g Pomidor 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) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE) Pomidor 100 g Mix салат 10 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) Łopatką z białym wędzonym 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g Mix салат 10 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) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 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) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN		Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasta z wędliny wieprzowej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Buraczki gotowane 50 g	Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 1912.91 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 56.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 289.48 g; W tym cukry: 45.25 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 1620.69 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz: 51.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 237.09 g; W tym cukry: 32.28 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2413.82 kcal; Białko ogółem: 120.09 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 346.23 g; W tym cukry: 61.44 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2095.82 kcal; Białko ogółem: 57.39 g; Tłuszcz: 55.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 359.55 g; W tym cukry: 40.65 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2151.75 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 59.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 315.21 g; W tym cukry: 58.02 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 2378.14 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 80.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 325.46 g; W tym cukry: 57.46 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 1924.00 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 49.70 g; Kw. tł. nasy.: 12.40 g; Węglowodany ogółem: 296.58 g; W tym cukry: 34.81 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 7.91 g;

	W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa	W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa	W-wa- GRO Ubogosodowa	W-wa- GRO Rozdrobiona/ Mielona	W-wa- GRO ML Bezmleczna
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</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>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 15 g	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</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>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Platki 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>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z wędliny drobiowej 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Dyńa z wody 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 15 g	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 100 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>)				
Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u>) Salatka owocowa (banan, brzoskwinia, jabłko, pomarańcza) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos jogurtowo-perzeczkowy* 60 g (<u>MLE</u>)	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kluski leniwe z serem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u>) Salatka owocowa (banan, brzoskwinia, jabłko, pomarańcza) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u>) Salatka owocowa (banan, brzoskwinia, jabłko, pomarańcza) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos jogurtowo-perzeczkowy* 60 g (<u>MLE</u>)	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 100g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g				
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) 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 (<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>) Roszponka 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 1 szt (<u>JAJ</u>) Roszponka 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>) Roszponka 10 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z wędliny wieprzowej 50 g (<u>SOJ</u>) Buraczki gotowane 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Roszponka 10 g Pomidor 100 g
	PN	Sok owocowo-warzynny 0,2L kubek 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2178.29 kcal; Białko ogółem: 88.67 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 327.74 g; W tym cukry: 62.92 g; Błonnik pok.: 44.03 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 1883.93 kcal; Białko ogółem: 76.66 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 258.76 g; W tym cukry: 49.19 g; Błonnik pok.: 37.20 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2741.18 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 436.53 g; W tym cukry: 125.00 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2023.84 kcal; Białko ogółem: 59.00 g; Tłuszcz: 47.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 356.51 g; W tym cukry: 91.33 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2599.32 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 412.13 g; W tym cukry: 124.78 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2259.43 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 73.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 315.96 g; W tym cukry: 78.72 g; Błonnik pok.: 19.94 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2125.15 kcal; Białko ogółem: 78.89 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 323.84 g; W tym cukry: 55.41 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 7.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa	W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa	W-wa- GRO Ubogosodowa	W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona	W-wa- GRO ML Bezmleczna	
2026-03-24 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z szynki wieprzowej 50 g (<u>SOJ</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
		II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g					
2026-03-24 wtorek	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 rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpiniak 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 rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpiniak 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 (<u>GLU PSZ</u>) Szpiniak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie* 300 g (<u>JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpiniak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpiniak gotowany z olejem (bez soli)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wli 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 Szpiniak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 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>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpiniak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)				
2026-03-24 wtorek	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paszтет rybny z warzywami (Dorsz)** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybny z warzywami (Dorsz)** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata 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, MLE, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybny z warzywami (Dorsz)** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Salata 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, MLE, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybny z warzywami (Dorsz)** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Salata 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, MLE, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Brokol gotowany* 100 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, MLE, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paszтет rybny z warzywami (Dorsz)** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2419.37 kcal; Białko ogółem: 108.85 g; Tłuszcz: 71.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 379.49 g; W tym cukry: 42.39 g; Błonnik pok.: 49.88 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 1933.60 kcal; Białko ogółem: 86.17 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 292.12 g; W tym cukry: 31.82 g; Błonnik pok.: 38.65 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2669.04 kcal; Białko ogółem: 115.18 g; Tłuszcz: 70.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 423.76 g; W tym cukry: 65.00 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2162.10 kcal; Białko ogółem: 62.85 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 373.64 g; W tym cukry: 40.16 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2167.23 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Tłuszcz: 55.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 331.18 g; W tym cukry: 52.02 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 2237.46 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 72.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 314.85 g; W tym cukry: 58.78 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2149.82 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 48.61 g; Kw. tł. nasy.: 12.34 g; Węglowodany ogółem: 355.84 g; W tym cukry: 37.77 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 6.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa	W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa	W-wa- GRO Ubogosodowa	W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona	W-wa- GRO ML Bezmleczna	
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Salata 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) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z wędliny wieprzowej 50 g (SOJ) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	
	II SN		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 150 g		
2026-03-25 środa	Obiad	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kaliafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kaliafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kaliafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kopytka ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ) Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL) Kaliafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 100 g Sos bazylkowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kaliafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 100g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kaliafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kaliafor gotowany* 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) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g				
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko 150 g Mix salat 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) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko 150 g Mix salat 10 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) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Banan 150 g Mix salat 10 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) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Banan 150 g Mix salat 10 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) Twarożek 100 g (MLE) Banan 150 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Banan 150 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) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Banan 150 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)						Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 1944.72 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 49.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 306.17 g; W tym cukry: 44.57 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 1627.85 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 44.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 246.04 g; W tym cukry: 31.41 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2503.16 kcal; Białko ogółem: 122.50 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 394.12 g; W tym cukry: 75.00 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2380.82 kcal; Białko ogółem: 65.70 g; Tłuszcz: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 416.73 g; W tym cukry: 61.55 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 2286.56 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 49.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 362.97 g; W tym cukry: 77.30 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 3.72 g;	Wartość energetyczna: 2525.30 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 389.73 g; W tym cukry: 101.25 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2175.55 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 45.33 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; Węglowodany ogółem: 351.66 g; W tym cukry: 62.09 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 7.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa	W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa	W-wa- GRO Ubogosodowa	W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona	W-wa- GRO ML Bezmleczna
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana 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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z wędliny drobiowej 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
	II SN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)				
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Łopatką wieprzowa pieczona 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarstwowa z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Łopatką 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z warzywami * 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>)				
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z tofu i marchewki 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i marchewki 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i marchewki 100 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i marchewki 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata 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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z wędliny wieprzowej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)					Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2451.11 kcal; Białko ogółem: 115.26 g; Tłuszcz: 81.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 350.26 g; W tym cukry: 55.08 g; Błonnik pok.: 43.46 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2000.16 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 267.91 g; W tym cukry: 55.55 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 3016.66 kcal; Białko ogółem: 116.50 g; Tłuszcz: 95.26 g; Kw. tł. nasy.: 38.81 g; Węglowodany ogółem: 442.83 g; W tym cukry: 87.94 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 1974.73 kcal; Białko ogółem: 59.65 g; Tłuszcz: 48.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 343.23 g; W tym cukry: 42.87 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2587.85 kcal; Białko ogółem: 112.46 g; Tłuszcz: 79.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 370.48 g; W tym cukry: 82.16 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 4.84 g;	Wartość energetyczna: 2491.42 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 80.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 354.47 g; W tym cukry: 107.87 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2074.35 kcal; Białko ogółem: 82.51 g; Tłuszcz: 58.75 g; Kw. tł. nasy.: 13.41 g; Węglowodany ogółem: 321.70 g; W tym cukry: 52.37 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 6.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa	W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa	W-wa- GRO Ubogosodowa	W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona	W-wa- GRO ML Bezmleczna
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150 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>) Pomarańcza 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>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 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>) Jabłko pieczone 150 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>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Herbata pieczona 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 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>)				
Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 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 z koperkiem gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c () 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 * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Pierogi z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 100 g (<u>RYB</u>) Sos majerankowy * (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) mielona Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u>)				
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ</u>) Roszponka 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Roszponka 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Roszponka 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 1 szt (<u>JAJ</u>) Roszponka 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>) Roszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Roszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
PN	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Wartość energetyczna: 2086.75 kcal; Białko ogółem: 108.95 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 299.16 g; W tym cukry: 63.68 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 1719.69 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 59.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 227.59 g; W tym cukry: 50.87 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2419.71 kcal; Białko ogółem: 119.78 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 355.68 g; W tym cukry: 88.95 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2058.60 kcal; Białko ogółem: 59.95 g; Tłuszcz: 50.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 350.34 g; W tym cukry: 68.22 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2260.94 kcal; Białko ogółem: 110.59 g; Tłuszcz: 63.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 325.61 g; W tym cukry: 83.17 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 2391.56 kcal; Białko ogółem: 116.86 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 335.09 g; W tym cukry: 83.74 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 1885.99 kcal; Białko ogółem: 80.31 g; Tłuszcz: 49.33 g; Kw. tł. nasy.: 11.62 g; Węglowodany ogółem: 300.07 g; W tym cukry: 53.16 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 9.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa	W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa	W-wa- GRO Ubogosodowa	W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona	W-wa- GRO ML Bezmleczna
Sniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 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 luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 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 luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z wędliny 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Brokol gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
	II SNI		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 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 b/k b/s 100 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, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 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 (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Pyzy ziemniaczane* 200 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ, JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Selerowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Buraczki gotowane (bez soli) 100 g Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL, SEL</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wli 100g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałatka z buraczków i jabłka 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.</u>)				
Kolejka	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 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>) Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 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>) Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 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>) Kielbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 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>) Schab gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z wędliny wieprzowej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Dynia z wody 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ.</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 Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ.</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 Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ.</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 gotowany (bez soli) 30 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z wędliny wieprzowej 30 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 50 g
	Wartość energetyczna: 1788.30 kcal; Białko ogółem: 79.55 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.08 g; Węglowodany ogółem: 265.43 g; W tym cukry: 21.28 g; Błonnik pok.: 40.10 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 1664.91 kcal; Białko ogółem: 75.82 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 236.81 g; W tym cukry: 20.10 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2659.76 kcal; Białko ogółem: 117.86 g; Tłuszcz: 83.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 379.90 g; W tym cukry: 69.17 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 1991.32 kcal; Białko ogółem: 57.19 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 337.13 g; W tym cukry: 38.12 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2236.34 kcal; Białko ogółem: 115.61 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 321.55 g; W tym cukry: 52.00 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2273.19 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 326.80 g; W tym cukry: 56.72 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2076.96 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 318.69 g; W tym cukry: 37.09 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 9.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- GRO 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	W-wa- GRO 8 Ubogoenergetyczna	W-wa- GRO 9 Bogatobiałkowa	W-wa- GRO 10 Niskobiałkowa	W-wa- GRO Ubogosodowa	W-wa- GRO Rozdrobniona/ Mielona	W-wa- GRO ML Bezmleczna	
2026-03-29 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 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>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Papryka świeża 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>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</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>) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z wędliny wieprzowej 50 g (<u>SOJ</u>) Buraczki gotowane 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 15 g	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadłynie 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g
		II ŚN		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				
2026-03-29 niedziela	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 z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 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 Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 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 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>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 300 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) 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 (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany (bez soli) 100 g Sos pieczeniowy b/soli 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z pomidorów +. 400 g (<u>SEL</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 180 g (<u>MLE</u>) 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 (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki 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>)				
2026-03-29 niedziela	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Salata 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>) Jabłko pieczone 150 g Salata 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>) Jabłko pieczone 150 g Salata 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 150 g Salata 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 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 150 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
		PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2089.00 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 312.70 g; W tym cukry: 82.05 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 1696.39 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 52.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 242.42 g; W tym cukry: 60.49 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 4.14 g;	Wartość energetyczna: 2549.08 kcal; Białko ogółem: 124.79 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 370.88 g; W tym cukry: 91.14 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 1820.11 kcal; Białko ogółem: 64.31 g; Tłuszcz: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 288.46 g; W tym cukry: 53.17 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2239.74 kcal; Białko ogółem: 117.17 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 330.65 g; W tym cukry: 89.45 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 4.12 g;	Wartość energetyczna: 2421.77 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 338.68 g; W tym cukry: 107.19 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2074.39 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 50.56 g; Kw. tł. nasy.: 13.44 g; Węglowodany ogółem: 322.67 g; W tym cukry: 49.08 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 8.39 g;

		W-wa- GRO GL Bezglutenowa	W-wa- GRO WE Wegetariańska	W-wa- GRO Trzuskowa
2026-03-16 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Cukier 15 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II SN			
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu)*() 400 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Klopsik drobiowy z udzca (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Salatka z pomidorów i koperku 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa 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) Ser żółty 50 g (MLE) Salatka z pomidorów i koperku 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Wartość energetyczna: 2252.02 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 87.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 290.77 g; W tym cukry: 55.60 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2865.91 kcal; Białko ogółem: 120.17 g; Tłuszcz: 105.18 g; Kw. tł. nasy.: 46.68 g; Węglowodany ogółem: 382.95 g; W tym cukry: 91.75 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2030.09 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 43.33 g; Kw. tł. nasy.: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 322.38 g; W tym cukry: 72.06 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 5.52 g;	

	W-wa- GRO GL Bezglutenowa	W-wa- GRO WE Wegetariańska	W-wa- GRO Trzuskowa
2026-03-17 wtorek	Sniadanie	II SN	Obiad
	<p>Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g</p>	<p>Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko 150 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twarożek 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Cukier 15 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>
	<p>Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL) Ryż na sypko 180 g Bitka z szynki wieprzowej duszona (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Buraczki gotowane 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 180 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolejka	PN	
	<p>Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretką drobiową z udzecem z kurczaka* 100 g (SEL) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 100 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>
	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)		<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2216.72 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 77.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 307.72 g; W tym cukry: 65.66 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 3.05 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2367.65 kcal; Białko ogółem: 78.47 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 365.97 g; W tym cukry: 71.07 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 5.91 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2418.96 kcal; Białko ogółem: 117.09 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 351.60 g; W tym cukry: 58.49 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 5.42 g;</p>

	W-wa- GRO GL Bezglutenowa	W-wa- GRO WE Wegetariańska	W-wa- GRO Trzuskowa	
2026-03-18 środa	II SN			
	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g</p>	<p>Kasza kukurydziana 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Cukier 15 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>
	Obiad	<p>Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOZ.</u>) Pierogi ukraińskie 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Schab gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	PD			
	Kolacja	<p>Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>
PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt		<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2128.69 kcal; Białko ogółem: 86.34 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 314.57 g; W tym cukry: 68.04 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 3.20 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2333.38 kcal; Białko ogółem: 89.92 g; Tłuszcz: 68.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 356.01 g; W tym cukry: 67.94 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 6.27 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2245.87 kcal; Białko ogółem: 129.67 g; Tłuszcz: 58.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 318.21 g; W tym cukry: 39.04 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 6.36 g;</p>	

		W-wa- GRO GL Bezglutenowa	W-wa- GRO WE Wegetariańska	W-wa- GRO Trzuskowa
2026-03-19 czwartek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml 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 Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Dymia z wody 100 g Cukier 15 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II SN			
	Obiad	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Brokuł gotowany* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Schab gotowany 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>)
	PD			
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Salata 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Mini serniczki z musem malinowym b/c + 150 g (<u>JAJ, MLE</u>)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 30 g	
	Wartość energetyczna: 2347.05 kcal; Białko ogółem: 115.80 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 326.92 g; W tym cukry: 76.80 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 3.19 g;	Wartość energetyczna: 2837.54 kcal; Białko ogółem: 114.37 g; Tłuszcz: 94.66 g; Kw. tł. nasy.: 38.12 g; Węglowodany ogółem: 401.84 g; W tym cukry: 88.97 g; Błonnik pok.: 37.66 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2241.51 kcal; Białko ogółem: 120.14 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 312.16 g; W tym cukry: 38.30 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 6.32 g;	

		W-wa- GRO GL Bezglutenowa	W-wa- GRO WE Wegetariańska	W-wa- GRO Trzuskowa
2026-03-20 piątek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</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	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Pasta z brokula * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Cukier 15 g
	II ŚN			
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu) 80 ml (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kaliafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki 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	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Mix salat 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>) Ogórek kiszony 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 30 g	
	Wartość energetyczna: 2045.83 kcal; Białko ogółem: 79.71 g; Tłuszcz: 70.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 287.67 g; W tym cukry: 64.83 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 3.02 g;	Wartość energetyczna: 2150.06 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 296.60 g; W tym cukry: 66.48 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2347.32 kcal; Białko ogółem: 111.00 g; Tłuszcz: 73.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 328.60 g; W tym cukry: 51.63 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 6.72 g;	

		W-wa- GRO GL Bezglutenowa	W-wa- GRO WE Wegetariańska	W-wa- GRO Trzuskowa
2026-03-21 sobota	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 50 g Jabłko pieczone 150 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml 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) Ser żółty 50 g (MLE) Mandarynka 150 g Sałata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 15 g	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Jabłko pieczone 150 g Cukier 15 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II SN			
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (MLE) Sałata 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) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 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) Pasztet z soczewicy * 100 g (JAJ) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Chleb bezglutenowy 50 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 30 g Sałata zielona 5 g	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g	
	Wartość energetyczna: 2132.37 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 309.80 g; W tym cukry: 58.50 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 2.65 g;	Wartość energetyczna: 2666.77 kcal; Białko ogółem: 107.04 g; Tłuszcz: 78.37 g; Kw. tł. nasy.: 38.11 g; Węglowodany ogółem: 407.37 g; W tym cukry: 78.76 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 1998.85 kcal; Białko ogółem: 114.75 g; Tłuszcz: 42.22 g; Kw. tł. nasy.: 11.79 g; Węglowodany ogółem: 307.04 g; W tym cukry: 49.26 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 5.74 g;	

		W-wa- GRO GL Bezglutenowa	W-wa- GRO WE Wegetariańska	W-wa- GRO Trzuskowa
2026-03-22 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana 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) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Cukier 15 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II SN			
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* [Por]x 100 g (SEL.)
	PD			
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE) Pomidor 100 g Mix салат 10 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) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twaróg półtłusty 100g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g
PN	Wafle ryżowe 30 g	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2022.61 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 291.62 g; W tym cukry: 50.93 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 2.81 g;	Wartość energetyczna: 2406.45 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 82.76 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 350.37 g; W tym cukry: 53.18 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2169.36 kcal; Białko ogółem: 104.59 g; Tłuszcz: 64.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 309.52 g; W tym cukry: 45.76 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 5.78 g;	

		W-wa- GRO GL Bezglutenowa	W-wa- GRO WE Wegetariańska	W-wa- GRO Trzuskowa
2026-03-23 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml 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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Dyńia z wody 100 g Salata zielona 10 g Cukier 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) b/gl 100 g (<u>JAJ, SEL</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ryż na sypko 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Salatka owocowa (banan, brzoskwinia, jabłko, pomarańcza) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos jogurtowo-porczejkowy* 60 g (<u>MLE</u>)	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ryż na sypko 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Roszponka 10 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml 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>) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 100 g	Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2158.65 kcal; Białko ogółem: 75.62 g; Tłuszcz: 78.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 300.87 g; W tym cukry: 65.18 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 2.78 g;	Wartość energetyczna: 2613.32 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 424.24 g; W tym cukry: 125.60 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2095.12 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 47.74 g; Kw. tł. nasy.: 10.81 g; Węglowodany ogółem: 327.17 g; W tym cukry: 71.89 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 5.05 g;	

		W-wa- GRO GL Bezglutenowa	W-wa- GRO WE Wegetariańska	W-wa- GRO Trzuskowa
2026-03-24 wtorek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z karczaka gotowany 50 g 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 ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Hummus z ciecierzycy. 100 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Schab gotowany 50 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Cukier 15 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			
	Obiad	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surowka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			
	Kolejka	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml 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>) Paszтет rybny z warzywami (Dorsz) ** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paszтет rybny z warzywami (Dorsz) ** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2120.48 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 292.70 g; W tym cukry: 55.63 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 3.37 g;	Wartość energetyczna: 2569.63 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 388.94 g; W tym cukry: 62.30 g; Błonnik pok.: 50.08 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2177.59 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 50.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 338.77 g; W tym cukry: 46.49 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 6.18 g;	

		W-wa- GRO GL Bezglutenowa	W-wa- GRO WE Wegetariańska	W-wa- GRO Trzuskowa
2026-03-25 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ryż 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) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Buraczki gotowane 100 g Cukier 15 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II SN			
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dymna z wody 100 g Kaliafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dymna duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Banan 150 g Mix salat 10 g 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) Ser topiony 50 g (MLE) Banan 150 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twarożek 100 g (MLE) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Chleb bezglutenowy 50 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor 50 g	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g	
	Wartość energetyczna: 2256.20 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 66.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 328.42 g; W tym cukry: 75.41 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 3.36 g;	Wartość energetyczna: 2628.18 kcal; Białko ogółem: 72.25 g; Tłuszcz: 106.97 g; Kw. tł. nasy.: 43.22 g; Węglowodany ogółem: 370.29 g; W tym cukry: 78.51 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2204.96 kcal; Białko ogółem: 116.30 g; Tłuszcz: 44.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 347.15 g; W tym cukry: 71.56 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 5.71 g;	

	W-wa- GRO GL Bezglutenowa	W-wa- GRO WE Wegetariańska	W-wa- GRO Trzuskowa	
2026-03-26 czwartek	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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 Fromage 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Pasta warzywna 100 g (<u>SEL.</u>) Cukier 15 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>
	II SN			
	Obiad	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Sos mięsno-warzywny (z mięsa wieprzowego) bez glutenu 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Łopatka wieprzowa pieczona 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	PD			
	Kolacja	<p>Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml 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 tofu i marchewki 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Salata zielona 10 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Jablko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>
	PN	<p>Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2079.89 kcal; Białko ogółem: 81.42 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 293.10 g; W tym cukry: 68.51 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 2.92 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2765.87 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 111.19 g; Kw. tł. nasy.: 56.50 g; Węglowodany ogółem: 380.65 g; W tym cukry: 87.50 g; Błonnik pok.: 36.43 g; Sól: 8.97 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2369.05 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 346.46 g; W tym cukry: 69.88 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 6.09 g;</p>	

		W-wa- GRO GL Bezglutenowa	W-wa- GRO WE Wegetariańska	W-wa- GRO Trzuskowa
2026-03-27 piątek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Cukier 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			
	Obiad	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos majerankowy * (bez glutenu) 100 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Warzywa po grecku* (bez glutenu) 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surowka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL)
	PD			
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100g (JAJ, MLE) Roszponka 10 g Pomidor 100 g 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) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2174.37 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 304.97 g; W tym cukry: 77.73 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 3.32 g;	Wartość energetyczna: 2346.13 kcal; Białko ogółem: 109.01 g; Tłuszcz: 76.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 329.42 g; W tym cukry: 78.41 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2080.55 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz: 50.34 g; Kw. tł. nasy.: 10.17 g; Węglowodany ogółem: 331.16 g; W tym cukry: 79.32 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 5.28 g;	

		W-wa- GRO GL Bezglutenowa	W-wa- GRO WE Wegetariańska	W-wa- GRO Trzuskowa
2026-03-28 sobota	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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) Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiew biała 100 g Salata lodowa 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 15 g	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Cukier 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚNI			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (MLE) Salatka 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 (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECHZ, SEL) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (GLU PSZ) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Buraczki gotowane 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			
	Kolejka	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 50 g Pomidor 100 g Mix salat 10 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) Salatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka wieprzowa gotowana plastry 50 g Dynia z wody 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Chleb bezglutenowy 50 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab gotowany 30 g Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Paszet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g
	Wartość energetyczna: 2183.24 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 75.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 294.37 g; W tym cukry: 47.82 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 2782.98 kcal; Białko ogółem: 88.28 g; Tłuszcz: 111.60 g; Kw. tł. nasy.: 41.96 g; Węglowodany ogółem: 384.88 g; W tym cukry: 66.19 g; Błonnik pok.: 40.73 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2160.06 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 318.26 g; W tym cukry: 56.20 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 5.91 g;	

		W-wa- GRO GL Bezglutenowa	W-wa- GRO WE Wegetariańska	W-wa- GRO Trzuskowa
2026-03-29 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z karczaka gotowany 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1szt Serek ziemisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z karczaka gotowany 50 g Buraczki gotowane 100 g Cukier 15 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			
	Obiad	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki 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>) Zapiekanka z ziemników i warzyw* 300 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Schab gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g	
	Wartość energetyczna: 2061.33 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Tłuszcz: 60.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 299.24 g; W tym cukry: 78.84 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 2.82 g;	Wartość energetyczna: 2085.40 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 65.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 307.50 g; W tym cukry: 85.88 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2218.48 kcal; Białko ogółem: 115.42 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 323.78 g; W tym cukry: 56.73 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 5.57 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,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,