

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
II SN				Biskopki b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	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			
Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Pomarańcza 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kluski leniwe z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ) Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Pomarańcza 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab gotowany 30 g Salata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 70 g (GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2481.26 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.95 g; Węglowodany ogółem: 370.71 g; W tym cukry: 87.50 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 2494.40 kcal; Białko ogółem: 103.97 g; Tłuszcz: 65.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.75 g; Węglowodany ogółem: 386.32 g; W tym cukry: 107.34 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2527.00 kcal; Białko ogółem: 113.35 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 388.31 g; W tym cukry: 108.45 g; Błonnik pok.: 17.58 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2671.61 kcal; Białko ogółem: 134.31 g; Tłuszcz: 77.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 374.94 g; W tym cukry: 46.95 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2653.84 kcal; Białko ogółem: 129.48 g; Tłuszcz: 95.18 g; Kw. tł. nasy.: 38.72 g; Węglowodany ogółem: 331.11 g; W tym cukry: 21.45 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 14.82 g;	Wartość energetyczna: 2766.60 kcal; Białko ogółem: 119.15 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 423.20 g; W tym cukry: 107.37 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 12.03 g;	Wartość energetyczna: 1993.53 kcal; Białko ogółem: 58.77 g; Tłuszcz: 48.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 344.48 g; W tym cukry: 107.42 g; Błonnik pok.: 16.91 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2140.97 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 12.75 g; Węglowodany ogółem: 318.35 g; W tym cukry: 32.51 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2673.08 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 91.09 g; Kw. tł. nasy.: 42.07 g; Węglowodany ogółem: 376.08 g; W tym cukry: 87.03 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 11.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Hummus z ciecierzycy 50 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Cukier 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II SN				Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 30 g		
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywna* 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos meksykański z fasolą 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2468.31 kcal; Białko ogółem: 111.12 g; Tłuszcz: 87.37 g; Kw. tł. nasy.: 39.69 g; Węglowodany ogółem: 326.13 g; W tym cukry: 57.19 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2438.61 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 351.58 g; W tym cukry: 72.46 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2459.96 kcal; Białko ogółem: 117.22 g; Tłuszcz: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 351.32 g; W tym cukry: 73.68 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2652.27 kcal; Białko ogółem: 124.20 g; Tłuszcz: 76.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 378.00 g; W tym cukry: 74.60 g; Błonnik pok.: 17.54 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2630.44 kcal; Białko ogółem: 131.50 g; Tłuszcz: 104.37 g; Kw. tł. nasy.: 45.77 g; Węglowodany ogółem: 296.00 g; W tym cukry: 29.91 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 13.96 g;	Wartość energetyczna: 2863.46 kcal; Białko ogółem: 134.21 g; Tłuszcz: 81.93 g; Kw. tł. nasy.: 35.49 g; Węglowodany ogółem: 415.98 g; W tym cukry: 97.49 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2198.88 kcal; Białko ogółem: 58.66 g; Tłuszcz: 49.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 393.20 g; W tym cukry: 82.83 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2422.28 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; Węglowodany ogółem: 362.17 g; W tym cukry: 54.42 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2382.14 kcal; Białko ogółem: 83.85 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 376.11 g; W tym cukry: 76.24 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 7.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydz. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (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.) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) 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.) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) 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.) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) 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.) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (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.) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) 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.) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kiełbasa Zielenogórska-wp. grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kiełbasa Zielenogórska-wp. grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II SN				Biskopki b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)			
Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g 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) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2) Kotlety z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Banan 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Banan 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Banan 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Filet z kurczaka gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ser zółty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb żytni razowy 70 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Hummus 50 g (SEZ) Salata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2309.06 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 73.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 333.55 g; W tym cukry: 60.47 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2216.24 kcal; Białko ogółem: 98.40 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 351.62 g; W tym cukry: 84.86 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2270.22 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 352.96 g; W tym cukry: 91.23 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2293.34 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 61.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 352.98 g; W tym cukry: 74.18 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2466.42 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 90.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 310.79 g; W tym cukry: 26.30 g; Błonnik pok.: 19.76 g; Sól: 14.69 g;	Wartość energetyczna: 2574.64 kcal; Białko ogółem: 115.83 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 399.76 g; W tym cukry: 107.54 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 1824.89 kcal; Białko ogółem: 53.92 g; Tłuszcz: 38.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 335.44 g; W tym cukry: 99.17 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2057.70 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 51.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 312.61 g; W tym cukry: 50.85 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2552.98 kcal; Białko ogółem: 84.28 g; Tłuszcz: 111.37 g; Kw. tł. nasy.: 38.75 g; Węglowodany ogółem: 319.89 g; W tym cukry: 60.00 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 10.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	
2026-04-16 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 90 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 15 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
		II ŚN			Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g			
	Obriad	Ziemiacczana *(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 * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Ziemiacczana *(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>) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiacczana *(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>) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiacczana *(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>) Ziemiaki gotowane 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiacczana *(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>) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemiaki gotowane 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
	Kolacja	Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 30 g (<u>MLE, SEL.</u>) Miod (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Salatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb żytni razowy 70 g (<u>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 Salata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 70 g (<u>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 Salata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 2305.13 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 75.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 331.52 g; W tym cukry: 54.68 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2133.45 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 62.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 307.86 g; W tym cukry: 55.52 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 2082.80 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 59.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 306.16 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 4.60 g;	Wartość energetyczna: 2194.63 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 313.66 g; W tym cukry: 53.86 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 2381.65 kcal; Białko ogółem: 114.58 g; Tłuszcz: 77.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 310.92 g; W tym cukry: 33.35 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 13.09 g;	Wartość energetyczna: 2595.61 kcal; Białko ogółem: 120.23 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 387.60 g; W tym cukry: 56.41 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 1944.78 kcal; Białko ogółem: 47.37 g; Tłuszcz: 42.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 357.00 g; W tym cukry: 79.30 g; Błonnik pok.: 16.45 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2245.51 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 82.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 303.79 g; W tym cukry: 42.87 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2549.82 kcal; Białko ogółem: 92.36 g; Tłuszcz: 89.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 368.04 g; W tym cukry: 42.99 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sól: 10.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтетsojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 wierzpowa, wędzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wierzpowa, wędzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wierzpowa, wędzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wierzpowa, wędzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<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>) Szynkowa Extra- wędzonka wierzpowa, wędzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Banan 150 g Mix салат 20 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Paszтетsojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR</u>) Banan 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтетsojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II ŚN				Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Benedyktyński wierzpowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Benedyktyński wierzpowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ</u>)		
Obiad	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba w cieście 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki 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 *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g 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>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 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) 60 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 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 gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g 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 gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Leczo wegetariańskie z ciecierzą 300 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wierzpowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 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>) Płat szynkowy - produkt wierzpowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wierzpowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wierzpowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wierzpowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2451.69 kcal; Białko ogółem: 104.63 g; Tłuszcz: 87.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 330.32 g; W tym cukry: 87.41 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2288.47 kcal; Białko ogółem: 113.29 g; Tłuszcz: 67.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 323.70 g; W tym cukry: 89.51 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2189.62 kcal; Białko ogółem: 110.36 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 321.52 g; W tym cukry: 89.88 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2309.05 kcal; Białko ogółem: 115.42 g; Tłuszcz: 62.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 332.60 g; W tym cukry: 77.92 g; Błonnik pok.: 18.35 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2392.00 kcal; Białko ogółem: 126.83 g; Tłuszcz: 87.59 g; Kw. tł. nasy.: 39.24 g; Węglowodany ogółem: 278.22 g; W tym cukry: 27.01 g; Błonnik pok.: 16.05 g; Sól: 14.19 g;	Wartość energetyczna: 2493.69 kcal; Białko ogółem: 124.19 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 341.48 g; W tym cukry: 97.95 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 1761.08 kcal; Białko ogółem: 59.59 g; Tłuszcz: 47.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 291.13 g; W tym cukry: 103.10 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2280.02 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz: 85.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 289.28 g; W tym cukry: 73.02 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2476.38 kcal; Białko ogółem: 84.22 g; Tłuszcz: 94.20 g; Kw. tł. nasy.: 41.15 g; Węglowodany ogółem: 341.18 g; W tym cukry: 98.07 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 9.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Kiełbasa Zielenogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Kiełbasa Zielenogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Kiełbasa Zielenogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Kiełbasa Zielenogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Kiełbasa Zielenogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Kiełbasa Zielenogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Kiełbasa Zielenogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kiełbasa Zielenogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Ser zółty 50 g (MLE) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5 g
II SN				Biskopki b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek z ziolami 50 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek z ziolami 50 g (MLE)			
Obiad	Koperkowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Bigos z kapusty białej 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy z warzywami- dieta 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy z warzywami- dieta 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy z warzywami- dieta 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bigos z kapusty białej 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane 180 g Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bigos z kapusty białej 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz sojowy z warzywami* 200 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
PD				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)			
Kolejnia	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszlet z soczewicy* 100 g (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszlet z soczewicy* 100 g (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszlet z soczewicy* 100 g (JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszlet z soczewicy* 100 g (JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN		Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)		Chleb żytni razowy 70 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 70 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)
	Wartość energetyczna: 2500.44 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 83.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 364.07 g; W tym cukry: 85.67 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2222.72 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 299.76 g; W tym cukry: 55.35 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2243.42 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 79.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 299.36 g; W tym cukry: 56.47 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2410.07 kcal; Białko ogółem: 116.17 g; Tłuszcz: 79.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 320.81 g; W tym cukry: 51.26 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2716.68 kcal; Białko ogółem: 130.61 g; Tłuszcz: 102.04 g; Kw. tł. nasy.: 39.55 g; Węglowodany ogółem: 327.57 g; W tym cukry: 24.59 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 13.27 g;	Wartość energetyczna: 2536.54 kcal; Białko ogółem: 123.96 g; Tłuszcz: 84.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 339.50 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2135.49 kcal; Białko ogółem: 51.51 g; Tłuszcz: 39.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 411.41 g; W tym cukry: 107.91 g; Błonnik pok.: 14.13 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2706.27 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 95.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 383.65 g; W tym cukry: 79.27 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2471.89 kcal; Białko ogółem: 110.45 g; Tłuszcz: 80.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 342.43 g; W tym cukry: 49.69 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sól: 8.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Tofu 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 Tofu 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Tofu 50 g (SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Tofu 50 g (SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Tofu 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Tofu 50 g (SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 Miod (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Tofu 50 g (SOJ.) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5 g
II SN				Biskopki b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 50 g			
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu waniliowa 90 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu waniliowa 90 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu waniliowa 90 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu waniliowa 90 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu waniliowa 50 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu waniliowa 90 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu waniliowa 90 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN		Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Chleb żytni razowy 70 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Chalka 50 g (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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2543.05 kcal; Białko ogółem: 137.46 g; Tłuszcz: 102.17 g; Kw. tł. nasy.: 44.57 g; Węglowodany ogółem: 284.53 g; W tym cukry: 53.34 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2346.41 kcal; Białko ogółem: 135.31 g; Tłuszcz: 80.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 285.38 g; W tym cukry: 48.14 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2339.77 kcal; Białko ogółem: 135.33 g; Tłuszcz: 77.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 290.50 g; W tym cukry: 50.06 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2419.80 kcal; Białko ogółem: 137.89 g; Tłuszcz: 81.27 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 296.52 g; W tym cukry: 32.70 g; Błonnik pok.: 17.18 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2787.47 kcal; Białko ogółem: 145.67 g; Tłuszcz: 119.33 g; Kw. tł. nasy.: 48.26 g; Węglowodany ogółem: 286.39 g; W tym cukry: 29.10 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 13.28 g;	Wartość energetyczna: 2682.36 kcal; Białko ogółem: 146.83 g; Tłuszcz: 93.73 g; Kw. tł. nasy.: 36.36 g; Węglowodany ogółem: 331.32 g; W tym cukry: 48.19 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2170.68 kcal; Białko ogółem: 56.13 g; Tłuszcz: 54.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 383.35 g; W tym cukry: 86.88 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2567.95 kcal; Białko ogółem: 131.94 g; Tłuszcz: 92.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 322.00 g; W tym cukry: 46.61 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2388.88 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 86.14 g; Kw. tł. nasy.: 37.26 g; Węglowodany ogółem: 328.31 g; W tym cukry: 58.86 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 7.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek 100 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek 100 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek 100 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek 100 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek 100 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek 100 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Tofu 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Tofu 50 g (SOJ.) Twarożek 100 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II SN			Biskopki b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (SOJ.)			
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Mandarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowo-porczkowy* 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ryż na sypko 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ryż na sypko 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Knedle z truskawkami* 200 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowo-porczkowy* 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ryż na sypko 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Mandarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Buraczki gotowane b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser topiony 50 g (MLE.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Chleb żytni razowy 70 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Salata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2642.08 kcal; Białko ogółem: 110.35 g; Tłuszcz: 75.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 403.13 g; W tym cukry: 151.50 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2243.38 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 386.84 g; W tym cukry: 76.38 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2315.06 kcal; Białko ogółem: 81.93 g; Tłuszcz: 52.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 403.22 g; W tym cukry: 82.68 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2525.64 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 71.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 381.23 g; W tym cukry: 78.99 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2432.47 kcal; Białko ogółem: 118.52 g; Tłuszcz: 84.82 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 301.38 g; W tym cukry: 23.05 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sól: 13.90 g;	Wartość energetyczna: 2593.18 kcal; Białko ogółem: 120.30 g; Tłuszcz: 79.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.98 g; Węglowodany ogółem: 368.93 g; W tym cukry: 64.32 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 1766.11 kcal; Białko ogółem: 42.51 g; Tłuszcz: 38.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 334.01 g; W tym cukry: 76.54 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2244.20 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 321.22 g; W tym cukry: 44.38 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2695.03 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 82.56 g; Kw. tł. nasy.: 38.58 g; Węglowodany ogółem: 403.69 g; W tym cukry: 151.02 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 6.51 g;

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wydź. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II SN			Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	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>)			
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>) Szpinałk 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 wieprzowa 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>) Szpinałk gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 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>) Szpinałk gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Klusi śląskie* 300 g (<u>JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinałk gotowany z olejem* 200 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 wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 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>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszlet rybny z warzywami (Łosoś) ** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszlet rybny z warzywami (Łosoś) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Miod (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Paszlet rybny z warzywami (Łosoś) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb żytni razowy 70 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 5 g Hummus 50 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2649,10 kcal; Białko ogółem: 130,87 g; Tłuszcz: 83,83 g; Kw. tł. nasy.: 36,71 g; Węglowodany ogółem: 366,08 g; W tym cukry: 46,78 g; Błonnik pok.: 33,63 g; Sól: 10,55 g;	Wartość energetyczna: 2412,35 kcal; Białko ogółem: 118,68 g; Tłuszcz: 73,88 g; Kw. tł. nasy.: 33,78 g; Węglowodany ogółem: 338,19 g; W tym cukry: 62,54 g; Błonnik pok.: 27,91 g; Sól: 8,47 g;	Wartość energetyczna: 2353,70 kcal; Białko ogółem: 115,83 g; Tłuszcz: 67,10 g; Kw. tł. nasy.: 29,35 g; Węglowodany ogółem: 340,24 g; W tym cukry: 54,36 g; Błonnik pok.: 27,92 g; Sól: 7,54 g;	Wartość energetyczna: 2461,21 kcal; Białko ogółem: 122,15 g; Tłuszcz: 72,11 g; Kw. tł. nasy.: 31,77 g; Węglowodany ogółem: 346,96 g; W tym cukry: 36,93 g; Błonnik pok.: 23,16 g; Sól: 7,69 g;	Wartość energetyczna: 2998,12 kcal; Białko ogółem: 136,96 g; Tłuszcz: 113,27 g; Kw. tł. nasy.: 47,67 g; Węglowodany ogółem: 367,99 g; W tym cukry: 20,47 g; Błonnik pok.: 28,08 g; Sól: 14,85 g;	Wartość energetyczna: 2737,75 kcal; Białko ogółem: 134,01 g; Tłuszcz: 87,25 g; Kw. tł. nasy.: 40,71 g; Węglowodany ogółem: 376,28 g; W tym cukry: 62,57 g; Błonnik pok.: 29,56 g; Sól: 9,62 g;	Wartość energetyczna: 2080,50 kcal; Białko ogółem: 112,71 g; Tłuszcz: 56,95 g; Kw. tł. nasy.: 26,70 g; Węglowodany ogółem: 358,87 g; W tym cukry: 70,42 g; Błonnik pok.: 27,51 g; Sól: 4,89 g;	Wartość energetyczna: 2466,62 kcal; Białko ogółem: 112,71 g; Tłuszcz: 73,15 g; Kw. tł. nasy.: 15,60 g; Węglowodany ogółem: 364,33 g; W tym cukry: 34,37 g; Błonnik pok.: 37,38 g; Sól: 8,56 g;	Wartość energetyczna: 2470,16 kcal; Białko ogółem: 87,11 g; Tłuszcz: 98,86 g; Kw. tł. nasy.: 42,72 g; Węglowodany ogółem: 333,49 g; W tym cukry: 57,09 g; Błonnik pok.: 39,33 g; Sól: 10,14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 40 g Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
II ŚN				Biskopki b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.)			
Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 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.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 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.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kopytka ziemniaczane* 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kopytka ziemniaczane* 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD			Jabłko pieczone 150 g	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)				
Kolacja	Risotto z mięsem wiewprz i warzywami* 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g		Risotto z mięsem wiewprz i warzywami* 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Risotto z brązowym ryżem, mięsem wiewprz i warzywami* 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Risotto z mięsem wiewprz i warzywami* 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Risotto z mięsem wiewprz i warzywami* 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Risotto wegetariańskie* 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb żytni razowy 70 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2052.43 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 58.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 303.26 g; W tym cukry: 70.95 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2091.53 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 57.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 311.33 g; W tym cukry: 73.15 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2296.04 kcal; Białko ogółem: 118.24 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 312.80 g; W tym cukry: 74.15 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 2371.86 kcal; Białko ogółem: 113.00 g; Tłuszcz: 71.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 330.72 g; W tym cukry: 71.76 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2543.10 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 92.68 g; Kw. tł. nasy.: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 319.72 g; W tym cukry: 36.35 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 11.94 g;	Wartość energetyczna: 2512.43 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 77.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 364.07 g; W tym cukry: 95.83 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2246.23 kcal; Białko ogółem: 54.11 g; Tłuszcz: 56.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 392.10 g; W tym cukry: 86.81 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 2209.32 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 78.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 302.91 g; W tym cukry: 54.85 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2582.71 kcal; Białko ogółem: 67.54 g; Tłuszcz: 81.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 409.07 g; W tym cukry: 93.72 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 7.05 g;

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (GLU PSZ) Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z fasoli 100 g Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
II ŚN				Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g				
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Łazanki z kapustą i mięsem drob z udźca 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ) Makaron 180 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnozamiasty 180 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron z warzywami- dieta BM 300 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy * 100 g (JAJ) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu i marchewki 90 g (SOJ) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu i marchewki 90 g (SOJ) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (SOJ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu i marchewki 90 g (SOJ) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy * 100 g (JAJ) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu i marchewki 90 g (SOJ) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu i marchewki 50 g (SOJ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasztet z soczewicy * 100 g (JAJ) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy * 100 g (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 10 g		Chleb żytni razowy 70 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (SOJ) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2606.28 kcal; Białko ogółem: 108.97 g; Tłuszcz: 99.95 g; Kw. tł. nasy.: 36.84 g; Węglowodany ogółem: 332.29 g; W tym cukry: 61.18 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2375.75 kcal; Białko ogółem: 115.10 g; Tłuszcz: 79.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 317.50 g; W tym cukry: 60.96 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2478.40 kcal; Białko ogółem: 123.37 g; Tłuszcz: 77.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 337.85 g; W tym cukry: 53.41 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2630.06 kcal; Białko ogółem: 128.63 g; Tłuszcz: 82.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 358.41 g; W tym cukry: 48.21 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2791.85 kcal; Białko ogółem: 126.29 g; Tłuszcz: 107.16 g; Kw. tł. nasy.: 37.68 g; Węglowodany ogółem: 333.91 g; W tym cukry: 36.68 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 15.11 g;	Wartość energetyczna: 2646.72 kcal; Białko ogółem: 128.90 g; Tłuszcz: 88.03 g; Kw. tł. nasy.: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 354.82 g; W tym cukry: 61.25 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 1749.30 kcal; Białko ogółem: 51.76 g; Tłuszcz: 36.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 323.26 g; W tym cukry: 79.77 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2960.04 kcal; Białko ogółem: 130.10 g; Tłuszcz: 99.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 406.40 g; W tym cukry: 53.28 g; Błonnik pok.: 45.72 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2963.03 kcal; Białko ogółem: 115.30 g; Tłuszcz: 111.42 g; Kw. tł. nasy.: 44.34 g; Węglowodany ogółem: 396.29 g; W tym cukry: 62.10 g; Błonnik pok.: 44.31 g; Sól: 10.34 g;

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>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>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Cukier 5 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Schab gotowany 40 g Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	II ŚN				Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ.</u>)	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>)		
Obiad	Kalafirowa z ryżem (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 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		Kalafirowa z ryżem (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 gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Kalafirowa z ryżem brązowym (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 gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafirowa z ryżem (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 gotowane 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafirowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafirowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafirowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z białek z koperkiem 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z koperkiem 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2155.85 kcal; Białko ogółem: 104.13 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 313.56 g; W tym cukry: 78.85 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2218.87 kcal; Białko ogółem: 107.80 g; Tłuszcz: 60.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 329.31 g; W tym cukry: 85.86 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2345.38 kcal; Białko ogółem: 123.52 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 328.59 g; W tym cukry: 86.50 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2411.39 kcal; Białko ogółem: 129.71 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 324.81 g; W tym cukry: 59.58 g; Błonnik pok.: 17.42 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2308.18 kcal; Białko ogółem: 119.50 g; Tłuszcz: 85.86 g; Kw. tł. nasy.: 35.74 g; Węglowodany ogółem: 269.77 g; W tym cukry: 27.44 g; Błonnik pok.: 16.90 g; Sól: 14.60 g;	Wartość energetyczna: 2518.79 kcal; Białko ogółem: 122.61 g; Tłuszcz: 70.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 367.39 g; W tym cukry: 86.05 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 1993.23 kcal; Białko ogółem: 48.04 g; Tłuszcz: 44.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 364.16 g; W tym cukry: 89.84 g; Błonnik pok.: 20.63 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2067.73 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; Węglowodany ogółem: 297.22 g; W tym cukry: 60.72 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2684.90 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 412.57 g; W tym cukry: 84.39 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 9.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska	
2026-04-25 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wiewprzowego 40g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wiewprzowego 40g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 90g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wiewprzowego 40g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 90g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wiewprzowego 40g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 90g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Ser żółty 40 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wiewprzowego 40g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wiewprzowego 40g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 90g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40g Pasztet sojowy z pomidorami 100g (SOJ, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na napoiu sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40g Pasztet sojowy z pomidorami 100g (SOJ, GOR.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5 g	
		II ŚN			Biskopki b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g			
2026-04-25 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udzka kurczaka z warzywami 200g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz z udzka kurczaka z warzywami 200g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz z udzka kurczaka z warzywami 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz z udzka kurczaka z warzywami 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pierogi ze szpinakiem * 200 g (GLU PSZ, MLE.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz z udzka kurczaka z warzywami 200g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz z udzka kurczaka z warzywami 200g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz z soczewicy i papryki () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wiewprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ.)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				
2026-04-25 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kielbasa Zielonogórska- wp. grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kielbasa Zielonogórska- wp. grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g (SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kielbasa Zielonogórska- wp. grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kielbasa Zielonogórska- wp. grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kielbasa Zielonogórska- wp. grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Salatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 100 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Salatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 100 g Serek homo, naturalny 90 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	
		PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb żytni razowy 50 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Salata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Salata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2366.91 kcal; Białko ogółem: 86.94 g; Tłuszcz: 92.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 318.78 g; W tym cukry: 62.88 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2323.29 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 80.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 325.54 g; W tym cukry: 64.44 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2279.07 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 320.15 g; W tym cukry: 69.14 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2509.78 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 372.94 g; W tym cukry: 94.08 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2640.10 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 107.14 g; Kw. tł. nasy.: 41.70 g; Węglowodany ogółem: 319.77 g; W tym cukry: 31.32 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 13.22 g;	Wartość energetyczna: 2671.40 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 86.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 393.84 g; W tym cukry: 95.01 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2036.27 kcal; Białko ogółem: 52.49 g; Tłuszcz: 60.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 341.32 g; W tym cukry: 69.01 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2728.64 kcal; Białko ogółem: 104.62 g; Tłuszcz: 111.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.47 g; Węglowodany ogółem: 352.49 g; W tym cukry: 38.91 g; Błonnik pok.: 38.02 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2416.19 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz: 82.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 345.74 g; W tym cukry: 69.24 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sól: 6.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Łatwostrawna	W-wa- WOL 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Łatwostrawna z ogr. subst. pobudz. wyd. soku żołądkowego	W-wa- WOL 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL ML Bezmleczna	W-wa- WOL WE Wegetariańska
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Dzsem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 40 g Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5 g
	II SN			Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	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>)			
Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Zapiekanka z ziemników i warzyw z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 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 z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Salatka ziemniaczana - dieta 200 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g
	PN	Bułka maślana b/ml 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEZ, GLU OW.</u>)			Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka maślana b/ml 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEZ, GLU OW.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Sałata zielona 10 g		
	Wartość energetyczna: 2382,63 kcal; Białko ogółem: 110,40 g; Tłuszcz: 70,06 g; Kw. tł. nasy.: 33,88 g; Węglowodany ogółem: 313,35 g; W tym cukry: 63,40 g; Błonnik pok.: 21,50 g; Sól: 8,76 g;	Wartość energetyczna: 2247,20 kcal; Białko ogółem: 105,85 g; Tłuszcz: 61,54 g; Kw. tł. nasy.: 30,40 g; Węglowodany ogółem: 301,19 g; W tym cukry: 47,10 g; Błonnik pok.: 17,92 g; Sól: 7,68 g;	Wartość energetyczna: 2268,16 kcal; Białko ogółem: 113,99 g; Tłuszcz: 59,66 g; Kw. tł. nasy.: 29,34 g; Węglowodany ogółem: 300,72 g; W tym cukry: 48,10 g; Błonnik pok.: 16,23 g; Sól: 6,28 g;	Wartość energetyczna: 2376,06 kcal; Białko ogółem: 115,22 g; Tłuszcz: 66,77 g; Kw. tł. nasy.: 32,79 g; Węglowodany ogółem: 307,66 g; W tym cukry: 30,90 g; Błonnik pok.: 11,47 g; Sól: 7,10 g;	Wartość energetyczna: 2468,61 kcal; Białko ogółem: 126,70 g; Tłuszcz: 86,33 g; Kw. tł. nasy.: 40,51 g; Węglowodany ogółem: 299,99 g; W tym cukry: 42,25 g; Błonnik pok.: 20,14 g; Sól: 11,96 g;	Wartość energetyczna: 2706,16 kcal; Białko ogółem: 129,81 g; Tłuszcz: 80,11 g; Kw. tł. nasy.: 40,64 g; Węglowodany ogółem: 351,55 g; W tym cukry: 58,89 g; Błonnik pok.: 19,69 g; Sól: 9,07 g;	Wartość energetyczna: 2029,77 kcal; Białko ogółem: 55,86 g; Tłuszcz: 45,40 g; Kw. tł. nasy.: 20,92 g; Węglowodany ogółem: 336,71 g; W tym cukry: 67,15 g; Błonnik pok.: 23,08 g; Sól: 5,35 g;	Wartość energetyczna: 2149,58 kcal; Białko ogółem: 104,42 g; Tłuszcz: 63,96 g; Kw. tł. nasy.: 16,96 g; Węglowodany ogółem: 304,05 g; W tym cukry: 36,36 g; Błonnik pok.: 21,57 g; Sól: 6,92 g;	Wartość energetyczna: 2268,00 kcal; Białko ogółem: 85,23 g; Tłuszcz: 72,15 g; Kw. tł. nasy.: 30,81 g; Węglowodany ogółem: 309,46 g; W tym cukry: 71,42 g; Błonnik pok.: 28,70 g; Sól: 6,61 g;

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Śniadanie	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Paszтетsojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus 50 g (SEZ) Paszтетsojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
II SN									
Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) (*) 400 ml (SEL.) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 120 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.)	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 80 g (MLE.) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Danie po chińsku z ryżem* 300 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Pomarańcza 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Pomarańcza 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) (*) 300 ml (SEL.) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
PD					Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Pomarańcza 150 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki (bez soli) 100 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tofu 50 g (SOJ.) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2080.68 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 83.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 262.78 g; W tym cukry: 33.30 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2460.03 kcal; Białko ogółem: 121.85 g; Tłuszcz: 72.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 346.11 g; W tym cukry: 58.57 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2583.60 kcal; Białko ogółem: 122.70 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.47 g; Węglowodany ogółem: 384.81 g; W tym cukry: 107.05 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2263.82 kcal; Białko ogółem: 68.14 g; Tłuszcz: 79.88 g; Kw. tł. nasy.: 11.16 g; Węglowodany ogółem: 344.26 g; W tym cukry: 33.93 g; Błonnik pok.: 43.03 g; Sól: 11.42 g;	Wartość energetyczna: 1121.60 kcal; Białko ogółem: 39.23 g; Tłuszcz: 22.68 g; Kw. tł. nasy.: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 195.23 g; W tym cukry: 59.78 g; Błonnik pok.: 12.59 g; Sól: 2.13 g;	Wartość energetyczna: 970.35 kcal; Białko ogółem: 44.06 g; Tłuszcz: 27.36 g; Kw. tł. nasy.: 3.64 g; Węglowodany ogółem: 151.27 g; W tym cukry: 23.78 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 1.74 g;	Wartość energetyczna: 913.54 kcal; Białko ogółem: 37.50 g; Tłuszcz: 22.52 g; Kw. tł. nasy.: 3.29 g; Węglowodany ogółem: 149.87 g; W tym cukry: 19.64 g; Błonnik pok.: 18.23 g; Sól: 1.61 g;	Wartość energetyczna: 1121.60 kcal; Białko ogółem: 39.23 g; Tłuszcz: 22.68 g; Kw. tł. nasy.: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 195.23 g; W tym cukry: 59.78 g; Błonnik pok.: 12.59 g; Sól: 2.13 g;	Wartość energetyczna: 761.97 kcal; Białko ogółem: 36.45 g; Tłuszcz: 20.74 g; Kw. tł. nasy.: 3.38 g; Węglowodany ogółem: 117.46 g; W tym cukry: 19.72 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 1.98 g;

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 50 g Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus z ciecierzycy 50 g Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
II SN									
Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml (SEL) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (SEL) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Hache wieprzowo-warzywne* (bez soli) 200 g (SEL) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Buraczki gotowane b/c (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (SEL) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (SEL) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (SEL) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto wegetariańskie* 300 g (SEL) Sos meksykański z fasolą 80 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 300 ml (SEL) Hache wieprzowo-warzywne* 200 g (SEL) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
PD					Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)	Wafle ryżowe 30 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)	
Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 90 g (MLE) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 90 g (MLE) Mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 90 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tofu 50 g (SOJ.) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Wafle ryżowe 30 g	Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)		Wafle ryżowe 30 g					
	Wartość energetyczna: 2336.54 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz: 86.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 313.02 g; W tym cukry: 48.96 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 1.93 g;	Wartość energetyczna: 2513.25 kcal; Białko ogółem: 127.95 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 350.74 g; W tym cukry: 58.78 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2490.97 kcal; Białko ogółem: 123.30 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 351.33 g; W tym cukry: 72.25 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 4.34 g;	Wartość energetyczna: 2330.49 kcal; Białko ogółem: 74.15 g; Tłuszcz: 60.51 g; Kw. tł. nasy.: 9.30 g; Węglowodany ogółem: 397.42 g; W tym cukry: 55.95 g; Błonnik pok.: 41.64 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 968.17 kcal; Białko ogółem: 41.80 g; Tłuszcz: 33.76 g; Kw. tł. nasy.: 7.42 g; Węglowodany ogółem: 134.73 g; W tym cukry: 51.41 g; Błonnik pok.: 13.31 g; Sól: 1.78 g;	Wartość energetyczna: 922.75 kcal; Białko ogółem: 39.96 g; Tłuszcz: 37.99 g; Kw. tł. nasy.: 8.05 g; Węglowodany ogółem: 110.73 g; W tym cukry: 17.42 g; Błonnik pok.: 18.33 g; Sól: 1.78 g;	Wartość energetyczna: 935.92 kcal; Białko ogółem: 36.26 g; Tłuszcz: 26.75 g; Kw. tł. nasy.: 4.86 g; Węglowodany ogółem: 144.45 g; W tym cukry: 31.19 g; Błonnik pok.: 13.60 g; Sól: 1.26 g;	Wartość energetyczna: 782.16 kcal; Białko ogółem: 24.56 g; Tłuszcz: 21.47 g; Kw. tł. nasy.: 3.88 g; Węglowodany ogółem: 134.85 g; W tym cukry: 41.66 g; Błonnik pok.: 17.07 g; Sól: 2.07 g;	Wartość energetyczna: 984.31 kcal; Białko ogółem: 41.81 g; Tłuszcz: 36.07 g; Kw. tł. nasy.: 7.56 g; Węglowodany ogółem: 134.51 g; W tym cukry: 49.83 g; Błonnik pok.: 14.85 g; Sól: 1.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Śniadanie	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Plac szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z brokuła * 100 g Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 100 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
II SN									
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie wt 120 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.)	Jarzynowa z makaronem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez soli, bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ.) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 10 g	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ.) Kotlety z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 300 ml (SEL.) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
PD	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt								
Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Paszlet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Banan 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszlet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Hummus 50 g (SEZ) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2167.63 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz: 92.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 270.65 g; W tym cukry: 46.77 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2371.42 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 336.76 g; W tym cukry: 65.29 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2204.29 kcal; Białko ogółem: 94.29 g; Tłuszcz: 52.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 357.28 g; W tym cukry: 93.69 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 4.26 g;	Wartość energetyczna: 2081.93 kcal; Białko ogółem: 75.57 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 9.55 g; Węglowodany ogółem: 325.28 g; W tym cukry: 49.85 g; Błonnik pok.: 42.62 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 936.06 kcal; Białko ogółem: 36.04 g; Tłuszcz: 31.95 g; Kw. tł. nasy.: 3.80 g; Węglowodany ogółem: 135.52 g; W tym cukry: 36.36 g; Błonnik pok.: 14.70 g; Sól: 1.95 g;	Wartość energetyczna: 696.07 kcal; Białko ogółem: 29.57 g; Tłuszcz: 19.34 g; Kw. tł. nasy.: 2.75 g; Węglowodany ogółem: 110.26 g; W tym cukry: 28.97 g; Błonnik pok.: 14.18 g; Sól: 2.13 g;	Wartość energetyczna: 681.60 kcal; Białko ogółem: 32.80 g; Tłuszcz: 12.67 g; Kw. tł. nasy.: 2.44 g; Węglowodany ogółem: 117.32 g; W tym cukry: 33.42 g; Błonnik pok.: 12.15 g; Sól: 2.00 g;	Wartość energetyczna: 824.37 kcal; Białko ogółem: 23.24 g; Tłuszcz: 24.57 g; Kw. tł. nasy.: 1.97 g; Węglowodany ogółem: 132.24 g; W tym cukry: 34.26 g; Błonnik pok.: 19.38 g; Sól: 1.42 g;	Wartość energetyczna: 695.64 kcal; Białko ogółem: 37.29 g; Tłuszcz: 14.48 g; Kw. tł. nasy.: 2.91 g; Węglowodany ogółem: 112.48 g; W tym cukry: 33.46 g; Błonnik pok.: 12.81 g; Sól: 1.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na napoju sojowym (Por) x 300 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta warzywna* 100 g (SEL) Tofu 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
II ŚN									
Obiad	Ziemiaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemiaki gotowane 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie wi 120 g (GLU PSZ.) Ziemiaki gotowane puree 180 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.)	Ziemiaczana *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Schab gotowany (bez soli) 100 g Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemiaki gotowane (bez soli) 180 g Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (GLU PSZ.) Ziemiaki gotowane 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ziemiaki gotowane 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (GLU PSZ.) Ziemiaki gotowane 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ziemiaczana *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (SEL) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemiaki gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
PD					Ciasto drożdżowe b/c 50g (GLU PSZ, JAJ.)	Wafle ryżowe 30 g		Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Wafle ryżowe 30 g
Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Tofu 50 g (SOJ.) Filet z kurczaka gotowany 40 g Salatka jarzynowa* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 80 g Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron z kurczakiem i szpinakiem-dieta (bez soli) 300 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Salatka jarzynowa* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2113.04 kcal; Białko ogółem: 106.45 g; Tłuszcz: 76.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 262.81 g; W tym cukry: 23.61 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 2695.03 kcal; Białko ogółem: 135.37 g; Tłuszcz: 82.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 367.81 g; W tym cukry: 42.73 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2117.52 kcal; Białko ogółem: 123.94 g; Tłuszcz: 54.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 296.96 g; W tym cukry: 52.18 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 2.57 g;	Wartość energetyczna: 2081.97 kcal; Białko ogółem: 63.14 g; Tłuszcz: 57.57 g; Kw. tł. nasy.: 9.01 g; Węglowodany ogółem: 355.45 g; W tym cukry: 57.62 g; Błonnik pok.: 40.67 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 1099.22 kcal; Białko ogółem: 32.94 g; Tłuszcz: 27.18 g; Kw. tł. nasy.: 6.17 g; Węglowodany ogółem: 161.58 g; W tym cukry: 23.29 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 966.90 kcal; Białko ogółem: 33.13 g; Tłuszcz: 28.73 g; Kw. tł. nasy.: 4.91 g; Węglowodany ogółem: 121.16 g; W tym cukry: 11.37 g; Błonnik pok.: 13.62 g; Sól: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 831.38 kcal; Białko ogółem: 31.58 g; Tłuszcz: 23.09 g; Kw. tł. nasy.: 3.95 g; Węglowodany ogółem: 131.52 g; W tym cukry: 24.01 g; Błonnik pok.: 14.67 g; Sól: 1.60 g;	Wartość energetyczna: 1016.24 kcal; Białko ogółem: 30.16 g; Tłuszcz: 17.93 g; Kw. tł. nasy.: 2.60 g; Węglowodany ogółem: 165.19 g; W tym cukry: 22.36 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 761.48 kcal; Białko ogółem: 46.94 g; Tłuszcz: 13.87 g; Kw. tł. nasy.: 3.24 g; Węglowodany ogółem: 117.92 g; W tym cukry: 20.87 g; Błonnik pok.: 10.77 g; Sól: 1.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
Śniadanie	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszlet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Mielona Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ.) Twarożek 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszlet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Paprykarz warzywny 100 g (SEL.) Banan 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
II ŚN										
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.)	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 100 g (RYB.) Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem*(bez soli) 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba w cieście 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g		
PD							Jabłko 1 szt 1 szt			
Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE.) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj (bez mleka) 100 g (JAJ.) Mielony Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez soli) 100 g (JAJ, MLE.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
PN		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2202.52 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 298.60 g; W tym cukry: 75.84 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2436.35 kcal; Białko ogółem: 120.20 g; Tłuszcz: 83.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 313.24 g; W tym cukry: 64.82 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2212.94 kcal; Białko ogółem: 120.15 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 293.97 g; W tym cukry: 87.62 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2212.44 kcal; Białko ogółem: 56.31 g; Tłuszcz: 71.51 g; Kw. tł. nasy.: 9.96 g; Węglowodany ogółem: 362.49 g; W tym cukry: 82.31 g; Błonnik pok.: 41.36 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 905.90 kcal; Białko ogółem: 36.25 g; Tłuszcz: 32.29 g; Kw. tł. nasy.: 2.82 g; Węglowodany ogółem: 125.53 g; W tym cukry: 37.89 g; Błonnik pok.: 16.00 g; Sól: 1.56 g;	Wartość energetyczna: 637.41 kcal; Białko ogółem: 36.57 g; Tłuszcz: 11.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.98 g; Węglowodany ogółem: 104.13 g; W tym cukry: 28.39 g; Błonnik pok.: 15.55 g; Sól: 1.83 g;	Wartość energetyczna: 681.37 kcal; Białko ogółem: 37.12 g; Tłuszcz: 11.87 g; Kw. tł. nasy.: 1.04 g; Węglowodany ogółem: 114.00 g; W tym cukry: 47.02 g; Błonnik pok.: 15.21 g; Sól: 1.83 g;	Wartość energetyczna: 710.49 kcal; Białko ogółem: 17.19 g; Tłuszcz: 17.92 g; Kw. tł. nasy.: 1.57 g; Węglowodany ogółem: 128.87 g; W tym cukry: 47.02 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sól: 1.43 g;	Wartość energetyczna: 684.49 kcal; Białko ogółem: 36.30 g; Tłuszcz: 11.74 g; Kw. tł. nasy.: 0.97 g; Węglowodany ogółem: 117.08 g; W tym cukry: 38.63 g; Błonnik pok.: 16.53 g; Sól: 1.84 g;	

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2026-04-18 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Schab gotowany 40 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) mielona Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pastaz brokuła 100 g Hummus 50 g (SEZ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
	II SN									
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami (bez glutenu) 200 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL)	Koperkowa z ryżem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami (bez soli) 200 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Gulasz sojowy z warzywami* 200 g (SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml					
	PD									
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет z soczewicy* 100 g (JAJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтетsojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-marchewka 100g 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Przecier owocowo-warzywny jablko-marchewka 100g 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Przecier owocowo-warzywny jablko-marchewka 100g 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Przecier owocowo-warzywny jablko-marchewka 100g 1 szt Wafle ryżowe 20 g						
	Wartość energetyczna: 2581.16 kcal; Białko ogółem: 104.63 g; Tłuszcz: 106.64 g; Kw. tł. nasy.: 40.22 g; Węglowodany ogółem: 319.78 g; W tym cukry: 42.24 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2644.96 kcal; Białko ogółem: 120.10 g; Tłuszcz: 82.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 369.89 g; W tym cukry: 97.14 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2071.67 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 287.72 g; W tym cukry: 54.02 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 4.02 g;	Wartość energetyczna: 2344.41 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 10.40 g; Węglowodany ogółem: 357.16 g; W tym cukry: 42.08 g; Błonnik pok.: 43.33 g; Sól: 9.82 g;						

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2026-04-19 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Tofu 50 g (SOJ.) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Mielona Szywnka dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Tofu 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Cukier 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					
	II SN									
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 120 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.)	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos koperkowy *(bez soli) 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml					
	PD									
PN	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Pasta z twarogu waniliowa 90 g (MLE.) Mielona Szywnka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu waniliowa 90 g (MLE.) Mielona Szywnka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu waniliowa 90 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Jabiko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Paszteciki sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Jabiko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g					
		Wafle ryżowe 30 g	Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Wafle ryżowe 30 g						
	Wartość energetyczna: 2392.83 kcal; Białko ogółem: 123.60 g; Tłuszcz: 95.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 275.45 g; W tym cukry: 41.30 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 2.78 g;	Wartość energetyczna: 2663.80 kcal; Białko ogółem: 145.46 g; Tłuszcz: 82.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 346.72 g; W tym cukry: 61.57 g; Błonnik pok.: 18.10 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2355.05 kcal; Białko ogółem: 138.52 g; Tłuszcz: 78.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 290.17 g; W tym cukry: 48.50 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 4.41 g;	Wartość energetyczna: 2258.41 kcal; Białko ogółem: 71.63 g; Tłuszcz: 75.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 350.73 g; W tym cukry: 44.19 g; Błonnik pok.: 46.45 g; Sól: 7.11 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
Śniadanie	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Tofu 50 g (SOJ.) Twarożek 100 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Twarożek 100 g (MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tofu 50 g (SOJ.) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
II SN										
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wiewprzowy) (bez glutenu) 100 g (JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (MLE.) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wierzchowe mielone w sosie wi 120 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.)	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka, bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowo-porczejkowy* 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Mus z jabłek prażonych 150 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieni i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Mandarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Mandarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wiewprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wiewprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ryż na sypko 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Mandarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wiewprzowy) (bez glutenu) 100 g (JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (MLE.) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	
PD	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt									
Kolejka	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab gotowany 40 g Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c (bez soli) 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Salatka z kalafiora, oliwy i koperku 100 g Pasztecik sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g						
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt									
	Wartość energetyczna: 2100.88 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 79.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 274.46 g; W tym cukry: 46.02 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 3.51 g;	Wartość energetyczna: 2577.81 kcal; Białko ogółem: 128.87 g; Tłuszcz: 83.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 343.07 g; W tym cukry: 61.91 g; Błonnik pok.: 19.05 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2288.03 kcal; Białko ogółem: 80.79 g; Tłuszcz: 52.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 396.70 g; W tym cukry: 85.45 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 2229.25 kcal; Białko ogółem: 60.45 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kw. tł. nasy.: 9.97 g; Węglowodany ogółem: 372.45 g; W tym cukry: 83.16 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 1283.13 kcal; Białko ogółem: 43.34 g; Tłuszcz: 28.06 g; Kw. tł. nasy.: 6.74 g; Węglowodany ogółem: 225.98 g; W tym cukry: 127.76 g; Błonnik pok.: 11.14 g; Sól: 1.34 g;	Wartość energetyczna: 862.91 kcal; Białko ogółem: 33.38 g; Tłuszcz: 27.28 g; Kw. tł. nasy.: 4.89 g; Węglowodany ogółem: 125.22 g; W tym cukry: 26.41 g; Błonnik pok.: 15.80 g; Sól: 2.54 g;	Wartość energetyczna: 877.66 kcal; Białko ogółem: 32.51 g; Tłuszcz: 24.50 g; Kw. tł. nasy.: 4.55 g; Węglowodany ogółem: 137.71 g; W tym cukry: 35.59 g; Błonnik pok.: 11.27 g; Sól: 2.51 g;	Wartość energetyczna: 1216.91 kcal; Białko ogółem: 42.08 g; Tłuszcz: 21.06 g; Kw. tł. nasy.: 5.23 g; Węglowodany ogółem: 226.24 g; W tym cukry: 127.34 g; Błonnik pok.: 10.67 g; Sól: 0.79 g;	Wartość energetyczna: 829.80 kcal; Białko ogółem: 30.28 g; Tłuszcz: 25.09 g; Kw. tł. nasy.: 4.49 g; Węglowodany ogółem: 126.23 g; W tym cukry: 35.56 g; Błonnik pok.: 10.37 g; Sól: 2.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g (MLE) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Makaron na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
II SN									
Obiad	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.)	Solferino (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 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 () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 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 () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Solferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 300 ml (SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
PD					Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		
Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 40 g Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* (bez soli) 100 g (RYB, SEL.) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Hummus 50 g (SEZ.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Chleb bezglutenowy 50 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2215.20 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 75.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 293.26 g; W tym cukry: 33.40 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2561.91 kcal; Białko ogółem: 130.40 g; Tłuszcz: 87.63 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 329.37 g; W tym cukry: 55.14 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2380.01 kcal; Białko ogółem: 119.74 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 340.93 g; W tym cukry: 69.29 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 2232.49 kcal; Białko ogółem: 60.77 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kw. tł. nasy.: 11.27 g; Węglowodany ogółem: 339.80 g; W tym cukry: 43.53 g; Błonnik pok.: 46.91 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 1105.24 kcal; Białko ogółem: 49.97 g; Tłuszcz: 23.62 g; Kw. tł. nasy.: 5.80 g; Węglowodany ogółem: 184.03 g; W tym cukry: 50.02 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 1.78 g;	Wartość energetyczna: 978.16 kcal; Białko ogółem: 43.57 g; Tłuszcz: 19.91 g; Kw. tł. nasy.: 6.13 g; Węglowodany ogółem: 168.26 g; W tym cukry: 29.90 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sól: 1.79 g;	Wartość energetyczna: 1037.65 kcal; Białko ogółem: 37.05 g; Tłuszcz: 24.02 g; Kw. tł. nasy.: 5.32 g; Węglowodany ogółem: 178.63 g; W tym cukry: 54.51 g; Błonnik pok.: 17.26 g; Sól: 1.76 g;	Wartość energetyczna: 850.72 kcal; Białko ogółem: 20.72 g; Tłuszcz: 16.96 g; Kw. tł. nasy.: 3.16 g; Węglowodany ogółem: 167.34 g; W tym cukry: 57.67 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 1.43 g;	Wartość energetyczna: 898.24 kcal; Białko ogółem: 35.87 g; Tłuszcz: 13.75 g; Kw. tł. nasy.: 5.53 g; Węglowodany ogółem: 167.65 g; W tym cukry: 55.34 g; Błonnik pok.: 16.06 g; Sól: 1.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Plac szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tofu 50 g (SOJ.) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
II ŚN									
Obiad	Ziemiaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL.) Ziemiaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* (bez glutenu) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie wt 120 g (GLU PSZ.) Ziemiaki gotowane puree 180 g (MLE.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.)	Grysikowa z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka (bez soli) 100 g Sos bazyliowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemiaki gotowane (bez soli) 180 g Dyńia duszona z olejem* (bez soli) 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 180 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemiaki 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 Cukier 10 g	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemiaki 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 Cukier 10 g	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemiaki 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* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemiaki gotowane 180 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	Ziemiaczana *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL.) Ziemiaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* (bez glutenu) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
PD							Jabłko 150 g		
Kolacja	Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE.) Mielona Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Risotto z mięsem wieprz i warzywami* (bez soli) 300 g (SEL.) Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ.) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Risotto wegetariańskie* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2094.71 kcal; Białko ogółem: 79.43 g; Tłuszcz: 80.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 278.46 g; W tym cukry: 58.52 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2618.41 kcal; Białko ogółem: 124.95 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 356.73 g; W tym cukry: 62.83 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2116.86 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 311.90 g; W tym cukry: 73.20 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1964.98 kcal; Białko ogółem: 54.69 g; Tłuszcz: 52.94 g; Kw. tł. nasy.: 6.74 g; Węglowodany ogółem: 339.13 g; W tym cukry: 63.95 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 1115.86 kcal; Białko ogółem: 66.34 g; Tłuszcz: 43.14 g; Kw. tł. nasy.: 10.28 g; Węglowodany ogółem: 120.10 g; W tym cukry: 32.87 g; Błonnik pok.: 12.97 g; Sól: 3.45 g;	Wartość energetyczna: 1075.96 kcal; Białko ogółem: 66.34 g; Tłuszcz: 43.14 g; Kw. tł. nasy.: 10.28 g; Węglowodany ogółem: 110.12 g; W tym cukry: 22.89 g; Błonnik pok.: 12.97 g; Sól: 3.45 g;	Wartość energetyczna: 1152.38 kcal; Białko ogółem: 67.55 g; Tłuszcz: 42.51 g; Kw. tł. nasy.: 10.32 g; Węglowodany ogółem: 128.33 g; W tym cukry: 36.89 g; Błonnik pok.: 14.88 g; Sól: 1.86 g;	Wartość energetyczna: 1150.70 kcal; Białko ogółem: 27.85 g; Tłuszcz: 24.12 g; Kw. tł. nasy.: 7.31 g; Węglowodany ogółem: 209.12 g; W tym cukry: 55.45 g; Błonnik pok.: 10.61 g; Sól: 2.52 g;	Wartość energetyczna: 1062.56 kcal; Białko ogółem: 64.34 g; Tłuszcz: 42.84 g; Kw. tł. nasy.: 10.22 g; Węglowodany ogółem: 109.71 g; W tym cukry: 33.36 g; Błonnik pok.: 13.30 g; Sól: 3.56 g;

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Twarożek z natką pietruszki (bez soli) 100 g (MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz warzywny 100 g (SEL) Hummus 50 g (SEZ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
II ŚN									
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml (SEL) Łopatka wieprzowa pieczona 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka, bez soli) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron z warzywami- dieta BM 300 g (GLU PSZ, SEL) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron z warzywami- dieta BM 300 g (GLU PSZ, SEL) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Łazanki z kapustą i mięsem drob z udźca 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLUPSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLUPSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 300 ml (SEL) Łopatka wieprzowa pieczona 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
PD					Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)
Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет z soczewicy * 100 g (JAJ.) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu i marchewki 90 g (SOJ.) mielony Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tofu i marchewki (bez soli) 90 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta warzywna* 100 g (SEL) Paszтетsojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (SOJ.)					
	Wartość energetyczna: 2485.74 kcal; Białko ogółem: 113.49 g; Tłuszcz: 105.43 g; Kw. tł. nasy.: 43.34 g; Węglowodany ogółem: 283.12 g; W tym cukry: 45.92 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2649.85 kcal; Białko ogółem: 131.05 g; Tłuszcz: 82.87 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 360.68 g; W tym cukry: 64.74 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2361.77 kcal; Białko ogółem: 111.48 g; Tłuszcz: 76.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 323.66 g; W tym cukry: 67.60 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 4.08 g;	Wartość energetyczna: 2257.98 kcal; Białko ogółem: 64.55 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 10.67 g; Węglowodany ogółem: 354.69 g; W tym cukry: 57.59 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 951.39 kcal; Białko ogółem: 36.80 g; Tłuszcz: 35.52 g; Kw. tł. nasy.: 6.68 g; Węglowodany ogółem: 129.06 g; W tym cukry: 28.81 g; Błonnik pok.: 14.96 g; Sól: 2.96 g;	Wartość energetyczna: 928.48 kcal; Białko ogółem: 42.13 g; Tłuszcz: 35.70 g; Kw. tł. nasy.: 5.10 g; Węglowodany ogółem: 118.61 g; W tym cukry: 18.39 g; Błonnik pok.: 17.14 g; Sól: 2.21 g;	Wartość energetyczna: 978.74 kcal; Białko ogółem: 29.08 g; Tłuszcz: 32.54 g; Kw. tł. nasy.: 5.24 g; Węglowodany ogółem: 141.75 g; W tym cukry: 43.66 g; Błonnik pok.: 13.83 g; Sól: 2.01 g;	Wartość energetyczna: 932.95 kcal; Białko ogółem: 29.08 g; Tłuszcz: 29.47 g; Kw. tł. nasy.: 5.15 g; Węglowodany ogółem: 145.83 g; W tym cukry: 28.10 g; Błonnik pok.: 14.49 g; Sól: 2.37 g;	Wartość energetyczna: 798.66 kcal; Białko ogółem: 46.88 g; Tłuszcz: 22.98 g; Kw. tł. nasy.: 5.62 g; Węglowodany ogółem: 108.44 g; W tym cukry: 26.20 g; Błonnik pok.: 13.57 g; Sól: 2.65 g;

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
Śniadanie	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ , może zawierać: ORZ , Masło extra 82% 15 g (MLE) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ , Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (SOJ , Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus 50 g (SEZ) Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
II ŚN									
Obiad	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL , Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB , Sos majerankowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL , Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL , Pulpet rybny (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB , Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL , Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE , Warzywa pogrecku* 200 g (GLU PSZ, SEL , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL ,	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (SEL , Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 100 g (RYB , Sos majerankowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL , Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Warzywa po grecku* (bez soli) 200 g (GLU PSZ, SEL , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL , Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, JAJ, RYB , Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa pogrecku* 100 g (GLU PSZ, SEL , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL , Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB , Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL , Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL , Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB , Ziemniaki gotowane 180 g Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL , Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL , Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL , Warzywa pogrecku* 200 g (GLU PSZ, SEL , Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL , Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB , Sos majerankowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL , Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	
PD							Pomarańcza 150 g		
Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ , może zawierać: ORZ , Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 40 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 15 g (MLE) Mielona Szynkowa drobniowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pasta z jaj (bez mleka) 100 g (JAJ , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez soli) 100 g (JAJ, MLE , Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tofu 50 g (SOJ , Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2165.23 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 289.67 g; W tym cukry: 52.53 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 4.44 g;	Wartość energetyczna: 2395.19 kcal; Białko ogółem: 115.99 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 343.46 g; W tym cukry: 74.21 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2296.61 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 348.36 g; W tym cukry: 104.57 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 4.66 g;	Wartość energetyczna: 2480.18 kcal; Białko ogółem: 71.99 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 10.79 g; Węglowodany ogółem: 399.98 g; W tym cukry: 68.00 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 882.80 kcal; Białko ogółem: 34.85 g; Tłuszcz: 31.84 g; Kw. tł. nasy.: 2.69 g; Węglowodany ogółem: 121.57 g; W tym cukry: 33.41 g; Błonnik pok.: 14.42 g; Sól: 2.12 g;	Wartość energetyczna: 610.02 kcal; Białko ogółem: 34.31 g; Tłuszcz: 14.97 g; Kw. tł. nasy.: 1.09 g; Węglowodany ogółem: 90.72 g; W tym cukry: 19.33 g; Błonnik pok.: 12.92 g; Sól: 3.09 g;	Wartość energetyczna: 649.92 kcal; Białko ogółem: 34.31 g; Tłuszcz: 14.97 g; Kw. tł. nasy.: 1.09 g; Węglowodany ogółem: 100.70 g; W tym cukry: 29.31 g; Błonnik pok.: 12.92 g; Sól: 3.09 g;	Wartość energetyczna: 896.93 kcal; Białko ogółem: 20.85 g; Tłuszcz: 13.15 g; Kw. tł. nasy.: 3.31 g; Węglowodany ogółem: 176.97 g; W tym cukry: 37.59 g; Błonnik pok.: 12.49 g; Sól: 3.44 g;	Wartość energetyczna: 642.56 kcal; Białko ogółem: 33.91 g; Tłuszcz: 14.93 g; Kw. tł. nasy.: 1.08 g; Węglowodany ogółem: 99.32 g; W tym cukry: 29.31 g; Błonnik pok.: 12.84 g; Sól: 3.09 g;

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2026-04-25 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Twaróg półtłusty 90 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielony Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 41 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 90 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Twarożek 90 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z brokuła * 100 g Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5 g					
	II ŚN									
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami (bez glutenu)* 200 g (SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie wt 120 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.)	Selerowa z ziemniakami (bez mleka, bez soli)* 400 ml (SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami (bez soli)* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz z soczewicy i papryki () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml					
	PD									
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Schab gotowany 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Mielony schab z marchewką 40 g Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 90 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Sałatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 100 g Hummus 50 g (SEZ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				Jabłko 150 g					
	Wartość energetyczna: 2219.70 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 84.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 285.93 g; W tym cukry: 54.78 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 3.13 g;	Wartość energetyczna: 2507.00 kcal; Białko ogółem: 128.40 g; Tłuszcz: 72.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 352.18 g; W tym cukry: 79.74 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2060.02 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 307.02 g; W tym cukry: 63.22 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 3.84 g;	Wartość energetyczna: 2533.26 kcal; Białko ogółem: 74.39 g; Tłuszcz: 91.90 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 378.14 g; W tym cukry: 66.87 g; Błonnik pok.: 44.89 g; Sól: 8.45 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WOL GL Bezglutenowa	W-wa- WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa- WOL Bezsolna	W-wa- WOL Wegańska	W-wa- WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa- WOL ŚCZP Cukrzycowa	W-wa- WOL ŚCZP Bezmleczna	W-wa- WOL ŚCZP Wegetariańska	W-wa- WOL ŚCZP Bezglutenowa
2026-04-26 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 40 g Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielony Plac szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Serek ziarnisty naturalny 90 g (MLE) Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Tofu 50 g (SOJ.) Pasta z soczewicy czarnej 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g				
	II SN								
	Obiad	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 120 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.)	Pomidorowa z makaronem (bez mleka, bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zapiekanek z ziemniaków i warzyw z tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml				
	PD								
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 120 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 90 g (MLE) mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem (bez soli) 100 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 100 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g				
PN	Wafle ryżowe 30 g	Bułka maślana b/ml 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GLU OW.)		Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)					
	Wartość energetyczna: 2195.34 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 79.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 291.93 g; W tym cukry: 48.64 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 2.65 g;	Wartość energetyczna: 2822.04 kcal; Białko ogółem: 139.31 g; Tłuszcz: 84.14 g; Kw. tł. nasy.: 39.02 g; Węglowodany ogółem: 356.45 g; W tym cukry: 63.37 g; Błonnik pok.: 14.48 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2302.39 kcal; Białko ogółem: 113.20 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 309.37 g; W tym cukry: 56.05 g; Błonnik pok.: 17.92 g; Sól: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 2038.82 kcal; Białko ogółem: 72.57 g; Tłuszcz: 55.70 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 338.27 g; W tym cukry: 66.84 g; Błonnik pok.: 43.79 g; Sól: 6.87 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,