

Jadospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Latwostrawna	W-wa- WOL 3 Latwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 4 Latwostrawna z ogr. subst. probzd. wyzdz. soku zośkigenego	W-wa- WOL 6 z ogr. latwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL 16 Beźmielczna	W-wa- WOL Wec Vegetariańska	
Stranina	Platki pszenne na mliaku 300 ml (GLU/PSZ, MLE)	Platki pszenne na mliaku 300 ml (GLU/PSZ, MLE)	Platki pszenne na mliaku 300 ml (GLU/PSZ, MLE)	Platki pszenne na mliaku 300 ml (GLU/PSZ, MLE)	Keif 2.0% # 150g 1 szt (MLE)	Platki pszenne na mliaku 300 ml (GLU/PSZ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU/PSZ, GLU/ZYT)	Platki pszenne na nasaju opojowym 300 ml (GLU/PSZ, SEL)	Platki pszenne na mliaku 300 ml (GLU/PSZ, MLE)	
	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU/PSZ, GLU/ZYT)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU/PSZ, GLU/ZYT)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU/PSZ, GLU/ZYT)	Bulka pszenna duża krojona 100 g (GLU/PSZ)	Bulka pszenna duża krojona 100 g (GLU/PSZ)	Chleb żytni razowy 100 g (GLU/ZYT)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU/PSZ, GLU/ZYT)	Bulka pszenna duża krojona 50 g (GLU/PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU/PSZ, GLU/ZYT)	
Chleb	Masło extra 82% 15 g (MLE)	Masło extra 82% 15 g (MLE)	Masło extra 82% 15 g (MLE)	Masło extra 82% 15 g (MLE)	Masło extra 82% 15 g (MLE)	Jajko gotowane M 1 szt (JAJ)	Masło extra 82% 15 g (MLE)	Jajko gotowane M 1 szt (JAJ)	Masło extra 82% 15 g (MLE)	
	Jajko gotowane M 1 szt (JAJ)	Jajko gotowane M 1 szt (JAJ)	Jajko gotowane M 1 szt (JAJ)	Jajko gotowane M 1 szt (JAJ)	Jajko gotowane M 1 szt (JAJ)	Jajko gotowane M 1 szt (JAJ)	Jajko gotowane M 1 szt (JAJ)	Jajko gotowane M 1 szt (JAJ)	Jajko gotowane M 1 szt (JAJ)	
Kebab	Szynkowa drobna drożdżowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g	Szynkowa drobna drożdżowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g	Szynkowa drobna drożdżowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g	Szynkowa drobna drożdżowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g	Szynkowa drobna drożdżowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g	Szynkowa drobna drożdżowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g	Szynkowa drobna drożdżowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g	Szynkowa drobna drożdżowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g	Szynkowa drobna drożdżowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g	
	Sernik homo. naturalny 90 g (MLE)	Sernik homo. naturalny 90 g (MLE)	Sernik homo. naturalny 90 g (MLE)	Sernik homo. naturalny 90 g (MLE)	Sernik homo. naturalny 90 g (MLE)	Sernik homo. naturalny 90 g (MLE)	Sernik homo. naturalny 90 g (MLE)	Sernik homo. naturalny 90 g (MLE)	Sernik homo. naturalny 90 g (MLE)	
FD	Pomidor 80 g	Pomidor 80 g	Pomidor 80 g	Pomidor 80 g	Pomidor 80 g	Pomidor 80 g	Pomidor 80 g	Pomidor 80 g	Pomidor 80 g	
	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	
Kombi	Herbata czarna ekspresowa bic 300 ml	Herbata czarna ekspresowa bic 300 ml	Herbata czarna ekspresowa bic 300 ml	Herbata czarna ekspresowa bic 300 ml	Herbata czarna ekspresowa bic 300 ml	Herbata czarna ekspresowa bic 300 ml	Herbata czarna ekspresowa bic 300 ml	Herbata czarna ekspresowa bic 300 ml	Herbata czarna ekspresowa bic 300 ml	
	Cukier 5 g	Cukier 5 g	Cukier 5 g	Cukier 5 g	Cukier 5 g	Cukier 5 g	Cukier 5 g	Cukier 5 g	Cukier 5 g	
PIN	Wartość energetyczna: 2497.31 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kw. tł. nasy: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 373.90 g; W tym cukry: 59.83 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sol: 11.56 g.	Wartość energetyczna: 2377.64 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 69.05 g; Kw. tł. nasy: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 357.94 g; W tym cukry: 51.72 g; Błonnik pok.: 16.72 g; Sol: 10.74 g.	Wartość energetyczna: 2410.23 kcal; Białko ogółem: 111.27 g; Tłuszcz: 63.87 g; Kw. tł. nasy: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 359.83 g; W tym cukry: 52.82 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sol: 8.95 g.	Wartość energetyczna: 2625.34 kcal; Białko ogółem: 133.13 g; Tłuszcz: 76.11 g; Kw. tł. nasy: 36.81 g; Węglowodany ogółem: 383.66 g; W tym cukry: 45.56 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sol: 8.95 g.	Wartość energetyczna: 2665.38 kcal; Białko ogółem: 129.34 g; Tłuszcz: 85.36 g; Kw. tł. nasy: 36.74 g; Węglowodany ogółem: 333.11 g; W tym cukry: 22.26 g; Błonnik pok.: 20.09 g; Sol: 13.83 g.	Wartość energetyczna: 2649.84 kcal; Białko ogółem: 117.06 g; Tłuszcz: 49.09 g; Kw. tł. nasy: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 384.82 g; W tym cukry: 91.70 g; Błonnik pok.: 20.09 g; Sol: 12.82 g.	Wartość energetyczna: 1871.61 kcal; Białko ogółem: 56.83 g; Tłuszcz: 91.43 g; Kw. tł. nasy: 42.12 g; Węglowodany ogółem: 308.66 g; W tym cukry: 51.82 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sol: 8.8 g.	Wartość energetyczna: 2095.95 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 91.43 g; Kw. tł. nasy: 42.12 g; Węglowodany ogółem: 308.66 g; W tym cukry: 51.82 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sol: 8.8 g.	Wartość energetyczna: 2683.90 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kw. tł. nasy: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 378.06 g; W tym cukry: 52.82 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sol: 10.57 g.	Wartość energetyczna: 2683.90 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kw. tł. nasy: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 378.06 g; W tym cukry: 52.82 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sol: 10.57 g.

Jadospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- WOL 1 Podstawowa	W-wa- WOL 2 Latwostrawna	W-wa- WOL 4 Latwostrawna z ogr. tłuszczu	W-wa- WOL 6 z ogr. latwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- WOL 9 Bogatobiałkowa	W-wa- WOL 10 Niskobiałkowa	W-wa- WOL 16 Beźmielczna	W-wa- WOL Wec Vegetariańska		
Stranina	Zacienka na mliaku 300 ml (GLU/PSZ, MLE)	Zacienka na mliaku 300 ml (GLU/PSZ, MLE)	Zacienka na mliaku 300 ml (GLU/PSZ, MLE)	Zacienka na mliaku 300 ml (GLU/PSZ, MLE)	Jogurt naturalny 2.5% # 150g 1 szt (MLE)	Zacienka na mliaku 300 ml (GLU/PSZ, MLE)	Kasza jagólna na nasaju opojowym 300 ml (GLU/PSZ, SEL)	Zacienka na mliaku 300 ml (GLU/PSZ, MLE)		
	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU/PSZ, GLU/ZYT)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU/PSZ, GLU/ZYT)	Bulka pszenna duża krojona 100 g (GLU/PSZ)	Bulka pszenna duża krojona 100 g (GLU/PSZ)	Chleb żytni razowy 100 g (GLU/ZYT)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU/PSZ, GLU/ZYT)	Bulka pszenna duża krojona 50 g (GLU/PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU/PSZ, GLU/ZYT)		
Chleb	Masło extra 82% 15 g (MLE)	Masło extra 82% 15 g (MLE)	Masło extra 82% 15 g (MLE)	Masło extra 82% 15 g (MLE)	Masło extra 82% 15 g (MLE)	Masło extra 82% 15 g (MLE)	Masło extra 82% 15 g (MLE)	Masło extra 82% 15 g (MLE)		
	Jajko gotowane M 1 szt (JAJ)	Jajko gotowane M 1 szt (JAJ)	Jajko gotowane M 1 szt (JAJ)	Jajko gotowane M 1 szt (JAJ)	Jajko gotowane M 1 szt (JAJ)	Jajko gotowane M 1 szt (JAJ)	Jajko gotowane M 1 szt (JAJ)	Jajko gotowane M 1 szt (JAJ)		
Kebab	Szynkowa drobna drożdżowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g	Szynkowa drobna drożdżowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g	Szynkowa drobna drożdżowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g	Szynkowa drobna drożdżowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g	Szynkowa drobna drożdżowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g	Szynkowa drobna drożdżowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g	Szynkowa drobna drożdżowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g	Szynkowa drobna drożdżowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g		
	Sernik homo. naturalny 90 g (MLE)	Sernik homo. naturalny 90 g (MLE)	Sernik homo. naturalny 90 g (MLE)	Sernik homo. naturalny 90 g (MLE)	Sernik homo. naturalny 90 g (MLE)	Sernik homo. naturalny 90 g (MLE)	Sernik homo. naturalny 90 g (MLE)	Sernik homo. naturalny 90 g (MLE)		
FD	Pomidor 80 g	Pomidor 80 g	Pomidor 80 g	Pomidor 80 g	Pomidor 80 g	Pomidor 80 g	Pomidor 80 g	Pomidor 80 g		
	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g		
Kombi	Herbata czarna ekspresowa bic 300 ml	Herbata czarna ekspresowa bic 300 ml	Herbata czarna ekspresowa bic 300 ml	Herbata czarna ekspresowa bic 300 ml	Herbata czarna ekspresowa bic 300 ml	Herbata czarna ekspresowa bic 300 ml	Herbata czarna ekspresowa bic 300 ml	Herbata czarna ekspresowa bic 300 ml		
	Cukier 5 g	Cukier 5 g	Cukier 5 g	Cukier 5 g	Cukier 5 g	Cukier 5 g	Cukier 5 g	Cukier 5 g		
PIN	Wartość energetyczna: 2560.81 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz: 86.22 g; Kw. tł. nasy: 41.48 g; Węglowodany ogółem: 326.74 g; W tym cukry: 59.83 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sol: 8.64 g.	Wartość energetyczna: 2531.11 kcal; Białko ogółem: 115.43 g; Tłuszcz: 80.08 g; Kw. tł. nasy: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 354.19 g; W tym cukry: 73.86 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sol: 6.32 g.	Wartość energetyczna: 2459.96 kcal; Białko ogółem: 117.22 g; Tłuszcz: 71.46 g; Kw. tł. nasy: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 351.32 g; W tym cukry: 72.56 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sol: 6.11 g.	Wartość energetyczna: 2652.27 kcal; Białko ogółem: 124.20 g; Tłuszcz: 71.46 g; Kw. tł. nasy: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 378.00 g; W tym cukry: 41.48 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sol: 6.32 g.	Wartość energetyczna: 2722.94 kcal; Białko ogółem: 132.78 g; Tłuszcz: 113.22 g; Kw. tł. nasy: 47.57 g; Węglowodany ogółem: 296.61 g; W tym cukry: 21.41 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sol: 13.44 g.	Wartość energetyczna: 2955.96 kcal; Białko ogółem: 124.49 g; Tłuszcz: 90.76 g; Kw. tł. nasy: 37.28 g; Węglowodany ogółem: 418.59 g; W tym cukry: 95.89 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sol: 7.46 g.	Wartość energetyczna: 2198.88 kcal; Białko ogółem: 58.69 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kw. tł. nasy: 37.28 g; Węglowodany ogółem: 383.20 g; W tym cukry: 54.62 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sol: 4.97 g.	Wartość energetyczna: 2422.28 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kw. tł. nasy: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 362.17 g; W tym cukry: 54.62 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sol: 7.29 g.	Wartość energetyczna: 2382.14 kcal; Białko ogółem: 83.85 g; Tłuszcz: 88.84 g; Kw. tł. nasy: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 376.11 g; W tym cukry: 75.24 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sol: 7.29 g.	Wartość energetyczna: 2382.14 kcal; Białko ogółem: 83.85 g; Tłuszcz: 88.84 g; Kw. tł. nasy: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 376.11 g; W tym cukry: 75.24 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sol: 7.29 g.

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa-WOL GL Bezglutenowa	W-wa-WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa-WOL Bezdrobna	W-wa-WOL Wegańska	W-wa-WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa-WOL ŚCZP Cukrzykowa	W-wa-WOL ŚCZP Bezzmienna	W-wa-WOL ŚCZP Wegańska	W-wa-WOL ŚCZP Bezglutenowa
2026-05-11 poniedziałek	Sniadanie LSN	Kaśka 2,0% # 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jabłko gotowane 100 g (JAJ.) Pasztecikowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Ciepły serwatki 80 g Salsata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, PSZ, MLE) Bulka pszenna duża krojona 100 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szybkowa drobna drożdżowa 40 g (SOJ) Serpek hmo. 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, ZYT.) Bulka pszenna duża krojona 50 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus 50 g (SEZ) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Pomidor 80 g Salsata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na napojosojowym 300 ml (GLU, PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU, ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw 80% # 10 g Hummus 50 g (SEZ) Pasztecikowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Ciepły serwatki 80 g Salsata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g				
		Zupa wosenna z cukinia i ziemniakami* (bez młeka, glutenu) 400 ml (SEJ, SEL) Klopsik drożdżowy z użycia (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEJ, 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	Zupa wosenna z cukinia i ziemniakami* (bez młeka) 400 ml (GLU, PSZ, SEL) Miecho drożdżowe mielone w sosie w 120 g (GLU, PSZ) Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE) Pasta z twarogu z warzywami i warzywami 200 g (SOJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wosenna z cukinia i ziemniakami* (bez młeka) (bez soli) 400 ml (GLU, PSZ, SEL) Klopsik drożdżowy z użycia 300 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jarzynowy z warzywami b/c 80 ml (GLU, PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (GLU, PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU, PSZ) Mus z jabłek i b/c 150 g Deser sójowy o smaku waniliowym z wspaniałymi waniliami 125g 1 szt (SOJ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami* 300 ml (GLU, PSZ, SEL) Klopsik drożdżowy z użycia 300 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Fasolowa z ziemniakami* 300 ml (GLU, PSZ, SEL) Makaron penne/ciamisty 180 g (GLU, PSZ) Klopsik drożdżowy z użycia 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	Zupa wosenna z cukinia i ziemniakami* (bez młeka) 300 ml (GLU, PSZ, SEL) Klopsik drożdżowy z użycia 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) Klopsik drożdżowy z użycia 300 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) 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
2026-05-12 wtorek	Kobiada PN	Wafle ryżowe 50 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 40 g Pasta z twarogu z naską pietruszki 100 g (MŁE) Pomidor 80 g Salsata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Bulka pszenna duża krojona 120 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szybkowa Extra-wędkowa 40 g (SOJ) Pasta z twarogu z naską pietruszki 100 g (MŁE) Pomidor 80 g Salsata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bulka pszenna duża krojona 60 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany (bez soli) 40 g Pasta z twarogu z naską pietruszki (bez soli) 100 g (MŁE) Pomidor 80 g Salsata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU, ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw 80% # 10 g Tofu 50 g (SOJ) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Jabłko 150 g Pomidor 80 g Salsata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g				
		Sok pomidоровy 0,2L-100% Biotyczny 1 szt							
<p>Wartość energetyczna: 1925,73 kcal; Białko ogółem: 89,29 g; Tłuszcz: 78,84 g; Kw. II nasy: 26,12 g; Węglowodany ogółem: 230,80 g; W tym cukry: 49,23 g; Biotyn: pok.: 26,51 g; Sol: 5,64 g.</p> <p>Wartość energetyczna: 2382,34 kcal; Białko ogółem: 118,63 g; Tłuszcz: 72,94 g; Kw. II nasy: 23,00 g; Węglowodany ogółem: 323,73 g; W tym cukry: 55,71 g; Biotyn: pok.: 23,11 g; Sol: 9,89 g.</p> <p>Wartość energetyczna: 2461,68 kcal; Białko ogółem: 120,76 g; Tłuszcz: 72,94 g; Kw. II nasy: 23,00 g; Węglowodany ogółem: 356,23 g; W tym cukry: 51,27 g; Biotyn: pok.: 15,44 g; Sol: 7,67 g.</p> <p>Wartość energetyczna: 2305,29 kcal; Białko ogółem: 70,18 g; Tłuszcz: 72,94 g; Kw. II nasy: 11,51 g; Węglowodany ogółem: 360,19 g; W tym cukry: 44,37 g; Biotyn: pok.: 35,44 g; Sol: 9,47 g.</p> <p>Wartość energetyczna: 1126,10 kcal; Białko ogółem: 38,48 g; Tłuszcz: 27,86 g; Kw. II nasy: 3,24 g; Węglowodany ogółem: 196,43 g; W tym cukry: 61,20 g; Biotyn: pok.: 12,74 g; Sol: 2,12 g.</p> <p>Wartość energetyczna: 974,85 kcal; Białko ogółem: 43,31 g; Tłuszcz: 27,86 g; Kw. II nasy: 3,24 g; Węglowodany ogółem: 152,47 g; W tym cukry: 25,28 g; Biotyn: pok.: 26,16 g; Sol: 1,73 g.</p> <p>Wartość energetyczna: 874,88 kcal; Białko ogółem: 36,72 g; Tłuszcz: 22,50 g; Kw. II nasy: 3,24 g; Węglowodany ogółem: 141,26 g; W tym cukry: 61,20 g; Biotyn: pok.: 17,25 g; Sol: 1,80 g.</p> <p>Wartość energetyczna: 1126,10 kcal; Białko ogółem: 38,48 g; Tłuszcz: 27,86 g; Kw. II nasy: 3,24 g; Węglowodany ogółem: 196,43 g; W tym cukry: 61,20 g; Biotyn: pok.: 12,74 g; Sol: 2,12 g.</p> <p>Wartość energetyczna: 726,01 kcal; Białko ogółem: 35,76 g; Tłuszcz: 20,73 g; Kw. II nasy: 3,34 g; Węglowodany ogółem: 109,40 g; W tym cukry: 18,61 g; Biotyn: pok.: 18,18 g; Sol: 1,96 g.</p>									

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa-WOL GL Bezglutenowa	W-wa-WOL Rozdrobniona/Mielona	W-wa-WOL Bezdrobna	W-wa-WOL Wegańska	W-wa-WOL ŚCZP Podstawowa	W-wa-WOL ŚCZP Cukrzykowa	W-wa-WOL ŚCZP Bezzmienna	W-wa-WOL ŚCZP Wegańska	W-wa-WOL ŚCZP Bezglutenowa	
2026-05-12 wtorek	Sniadanie LSN	Jogurt naturalny 2,5% # 150g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 50 g Serpek hmo. naturalny 90 g (MLE) Jabłko 150 g Salsata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, PSZ, MLE) Bulka pszenna duża krojona 100 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Szybkowa drobna drożdżowa 40 g (SOJ) Serpek hmo. naturalny 90 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Zacienka na mleku 300 ml (GLU, PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bulka pszenna duża krojona 50 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 50 g Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g Serpek hmo. naturalny 90 g (MLE) Jabłko 150 g Salsata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na napojosojowym 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb żytni razowy 20 g (GLU, ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw 80% # 10 g Hummus z ciecierzycy 50 g Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Jabłko 150 g Pomidor 80 g Salsata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 5 g					
		Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, bez młeka) * 400 ml (SEL) Hacze wiesprzowo-wasrywno* 200 g (SEJ) Ryt na sytko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez młeka) 400 ml (GLU, PSZ, SEL) Miecho drożdżowe mielone w sosie w 120 g (GLU, PSZ) Ryt na sytko puree 180 g (MLE) Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez młeka, bez soli) * 400 ml (GLU, PSZ, SEL) Hacze wiesprzowo-wasrywno* (bez soli) 200 g (SEJ) Ryt na sytko (bez soli) 180 g Buraczki gotowane b/c (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez młeka) * 400 ml (GLU, PSZ, SEL) Gulasz wasrywny z ciecierzycą* 200 g (SEJ) Ryt na sytko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogorkowa z ziemniakami* 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Hacze wiesprzowo-wasrywno* 200 g (SEJ) Ryt na sytko 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	Ogorkowa z ziemniakami* 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Hacze wiesprzowo-wasrywno* 200 g (SEJ) Ryt na sytko 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 młeka) * 300 ml (GLU, PSZ, SEL) Risotto wiesprzowski* 300 g (SEL) Sos meksykański z fasolką 80 g (SOJ, PSZ) Ryt na sytko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Ogorkowa z ziemniakami* 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Risotto wiesprzowski* 300 g (SEL) Sos meksykański z fasolką 80 g (SOJ, PSZ) Ryt na sytko 180 g Buraczki gotowane b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, bez młeka) * 300 ml (SEJ, SEL) Hacze wiesprzowo-wasrywno* 200 g (SEJ) Ryt na sytko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukier 10 g
2026-05-12 wtorek	Kobiada PN	Wafle ryżowe 30 g	Chalka 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE)	Wafle ryżowe 30 g						
		<p>Wartość energetyczna: 2223,14 kcal; Białko ogółem: 95,01 g; Tłuszcz: 82,23 g; Kw. II nasy: 28,28 g; Węglowodany ogółem: 289,88 g; W tym cukry: 49,66 g; Biotyn: pok.: 28,35 g; Sol: 1,95 g.</p> <p>Wartość energetyczna: 2600,73 kcal; Białko ogółem: 130,44 g; Tłuszcz: 80,90 g; Kw. II nasy: 33,50 g; Węglowodany ogółem: 352,64 g; W tym cukry: 80,26 g; Biotyn: pok.: 22,30 g; Sol: 6,80 g.</p> <p>Wartość energetyczna: 2490,87 kcal; Białko ogółem: 123,30 g; Tłuszcz: 72,94 g; Kw. II nasy: 30,42 g; Węglowodany ogółem: 351,33 g; W tym cukry: 72,25 g; Biotyn: pok.: 23,95 g; Sol: 4,34 g.</p> <p>Wartość energetyczna: 2330,49 kcal; Białko ogółem: 74,15 g; Tłuszcz: 60,51 g; Kw. II nasy: 9,30 g; Węglowodany ogółem: 397,42 g; W tym cukry: 51,41 g; Biotyn: pok.: 41,84 g; Sol: 6,58 g.</p> <p>Wartość energetyczna: 968,17 kcal; Białko ogółem: 41,80 g; Tłuszcz: 33,78 g; Kw. II nasy: 7,42 g; Węglowodany ogółem: 134,73 g; W tym cukry: 17,42 g; Biotyn: pok.: 13,31 g; Sol: 1,78 g.</p> <p>Wartość energetyczna: 922,75 kcal; Białko ogółem: 39,96 g; Tłuszcz: 37,99 g; Kw. II nasy: 8,05 g; Węglowodany ogółem: 110,73 g; W tym cukry: 17,42 g; Biotyn: pok.: 18,33 g; Sol: 1,78 g.</p> <p>Wartość energetyczna: 935,92 kcal; Białko ogółem: 36,26 g; Tłuszcz: 26,75 g; Kw. II nasy: 4,86 g; Węglowodany ogółem: 144,45 g; W tym cukry: 31,15 g; Biotyn: pok.: 13,80 g; Sol: 1,26 g.</p> <p>Wartość energetyczna: 782,16 kcal; Białko ogółem: 24,56 g; Tłuszcz: 21,47 g; Kw. II nasy: 3,88 g; Węglowodany ogółem: 134,85 g; W tym cukry: 41,66 g; Biotyn: pok.: 17,07 g; Sol: 2,07 g.</p> <p>Wartość energetyczna: 864,31 kcal; Białko ogółem: 41,81 g; Tłuszcz: 36,07 g; Kw. II nasy: 7,56 g; Węglowodany ogółem: 134,51 g; W tym cukry: 48,53 g; Biotyn: pok.: 14,85 g; Sol: 1,34 g.</p>								